



## TIMEOUT – STATT BURNOUT

10 mal 45 – 60 Minuten Einheiten

Ihre Mitarbeiter verlieren sich im Multitasking und arbeiten immer wieder ohne Punkt & Komma?

Die Effektivität leidet und die Ausfallzeiten erhöhen sich?

**entspanntundkreativ** bietet ein 10- wöchiges "Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz" an. Die Praxis der Achtsamkeit nicht nur als gelegentliche Übung sondern als eine grundlegende Möglichkeit Ihr Leben und Ihren Arbeitsalltag bewusst zu gestalten bilden die Grundintention dieses Kurses. Es zielt darauf ab, die **Praxis der Achtsamkeit** sinnvoll in das berufliche Leben zu integrieren. Eine wertschätzende, von Einfühlungsvermögen geprägte Unternehmenskultur wird durch die Praxis der Achtsamkeit gefördert

### INHALTE:

- Reflexion von Stress - und Stressauslösern
- Das Verhalten erforschen:  
Verbindung von Gedanken, Gefühlen & Körper
- Die Kraft der Achtsamkeit - Achtsamkeitsübungen
- Praxis der Achtsamkeit im Arbeitskontext – Präsenz-Kompetenz

### METHODEN:

- Fachvorträge und Reflexionsrunden
- Vielfältiger Austausch in der Gruppenarbeit
- Übungen zum besseren Verständnis der eigenen Kommunikation
- Achtsamkeitsübungen
- Reflexionsimpulse
- Audiodateien
- Begleitbuch „Timeout statt Burnout“

---

**entspanntundkreativ – Institut für Entspannung & Stressmanagement Essen** berät und unterstützt Unternehmen bei der Implementierung von wissenschaftlich anerkannten Methoden der Achtsamkeitspraxis (MBSR) nach Jon Kabat-Zinn, dem Stressmanagement nach Prof. Dr. Kaluza und Entspannungsverfahren (PME & AT), sowie der neuen innovativen Methode **Business - Lachtraining**. Die achtsamkeits basierte Entfaltung von Potentialen in der Personal- und Organisationsentwicklung, Mitarbeiterbindung und Stressbewältigungsstrategien bilden die Aufgabenfelder unseres Instituts.