



TIMEOUT – STATT BURNOUT

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

Die Effektivität leidet und die Ausfallzeiten erhöhen sich?

entspanntundkreativ bietet ein Tagesseminar an, in dem Sie einen Eindruck bekommen von dem, was die Praxis der Achtsamkeit in Ihrem Leben und Arbeitsalltag positiv verändern kann. Diese Einführung in die [Achtsamkeitspraxis](#) vermittelt die [wissenschaftlich](#) fundierte Methode der Achtsamkeit nach Jon Kabat Zinn, begleitet durch intensive praktische Übungen.

INHALTE:

- Reflexion von Stress - und Stressauslösern
- Förderung der Gesundheit & Resilienz durch Achtsamkeit
- 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

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.