



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 "Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz Intensiv" an in Form einer Modulreihe mit 3 Seminartagen verteilt über 8-10 Wochen + Telefoncoaching. 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. Die Potentiale von Führungskräften und Mitarbeitern können sich so kreativ und teamorientiert entfalten. Mitarbeiter erkennen ihre eigenen Stressmuster, erhöhen ihre **Präsenz-Kompetenz** und entwickeln konstruktive Verhaltensweisen.

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
- Telefoncoaching

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.