

Profil

Jürgen Kalweit

Coach für Achtsamkeit in Unternehmen



Präsenz – Kompetenz

Wertschätzung und Innovation



Aus der Praxis für die Praxis - mein Weg

Die Begleitung von Führungskräften und Mitarbeitern zu einem ressourcenschonenden und Resilienz fördernden Arbeiten auch in schwierigen Situationen ist mein besonderes Anliegen. Hierbei kommt dem Achtsamkeitstraining ein besonderer Stellenwert zu.

Ich kombiniere seit vielen Jahren erfolgreich innere Arbeit und berufliche Weiterentwicklung.

Berufserfahrung

Langjährige berufliche Praxis als Diplom Sozialpädagoge & Heilpraktiker Psychotherapie

25 Jahre Berufserfahrung in der Erwachsenenbildung

3 Jahre in der Personalentwicklung mit dem Schwerpunkt betriebliches Gesundheitsmanagement

2 Jahre Fortbildungen für Mitarbeiter einer Suchteinrichtung zu Multiplikatoren für Achtsamkeitstraining am Arbeitsplatz

Ausbildungsleiter Entspannungspädagogik im eigenen Institut
Institut für Entspannung & Stressmanagement Essen

Qualifizierung / Achtsamkeitspraxis

Langjährige therapeutische Aus- & Weiterbildungen

Ausbildungen in den Bereichen Achtsamkeitsmeditation (MBSR) & Stressmanagement

Über 38 Jahre Meditationspraxis u.a. langjährige Erfahrungen in der ZEN – Meditation

Aktuell:
Weiterbildung ZEN FOR LEADERSHIP
“Executive Zen Coach“ bei Paul Kohtes

Mehrwert für Ihr Unternehmen

- Training und Kultivierung von Präsenz-Kompetenz
- Achtsamkeitsbasierte Mitarbeiterbindung
- Gewinnung von Klarheit bei Entscheidungsprozessen für Führungskräfte
- Innovatives und kreatives Gestalten von Veränderungsprozessen
- Förderung von Fokus – und Konzentration durch Achtsamkeit

Werden die Praktiken der inneren Arbeit und der Achtsamkeitspraxis sinnvoll angewendet, eröffnen sie den Raum effektiv, gelassen und konzentriert arbeiten zu können - im Wechsel von achtsamen – TUN und INNEHALTEN



Ausbildungen und Qualifikationen

Diplom Sozialpädagoge
Heilpraktiker – Psychotherapie (HPG)
Sozialtherapeut
Stressmanagementtrainer
Zertifizierter MBSR – Lehrer
(Mindfulness-Based-Stress-Reduction)
Achtsamkeitscoach
Ausbildung Lachyoga-Trainer
Ausbildungsleiter Entspannungspädagogik
(Autogenes Training und Progressive
Muskelentspannung)
EDV – Dozent

Kompetenzfelder

Coaching und Training für Führungskräfte
Achtsamkeit in Unternehmen und
Organisationen
Förderung der Resilienz
Gesundheits- und Stressmanagement

Arbeitsschwerpunkte

Achtsamkeitstraining am Arbeitsplatz
Achtsamkeit im therapeutischen Kontext
Ausbildungen Entspannungspädagogik
Achtsamkeitscoaching
Stressmanagement
Lach-Trainings
Psychotherapie

entspanntundkreativ

Institut Entspannung & Stressmanagement Essen

Jürgen Kalweit

Simsonstrasse 37
45147 Essen

Tel 0201.8565659
Mobil 0157.78099766

info@entspanntundkreativ.de
www.achtsames-arbeiten-mbsr.de

