



Zusammenspiel von Achtsamkeit und Teambildung

Gute Teamentwicklung beginnt mit bewusster Selbstführung. Durch gezielte Achtsamkeitsübungen werden die Teilnehmer dazu befähigt, sich selbst bewusster wahrzunehmen. Dies öffnet den Raum sowie kreative Möglichkeiten für konstruktive Veränderungsprozesse im Team.

Achtsame Kommunikation ist ein Übungsprozess, der Zeit, Willenskraft und die Bereitschaft zur Innenschau und Selbstreflektion benötigt. Achtsamkeit muss gewollt sein und kann durch geeignete Methoden trainiert werden.

Achtsamkeitsbasierte Kommunikation erfahrbar als vertrauensvolles In-sich-ruhen ist eine Basis für tiefes Zuhören und achtsames Sprechen. Auf dieser Grundlage können gemeinsame Kriterien für eine gesunde Teamarbeit entwickelt werden.

Nutzen

- Achtsamkeitsbasierte Meeting-Kultur
- Achtsames zuhören und sprechen
- das Vertrauen untereinander wird gestärkt
- Stille als Erfahrungsraum der Verbundenheit
- Wiederentdeckung von Handlungsspielräumen
- Arbeit in gesunden Rhythmen von tun und innehalten
- Förderung der Kompetenz und Kreativität
- Achtsame Kommunikation als Basis für eine Werte-Entwicklung

Zielgruppe

- Führungskräfte und Mitarbeiter
- Personal- und Organisationsentwickler
- Gesundheitsbeauftragte





Achtsame Kommunikation in Besprechungen und Meetings

ein Umsetzungsbeispiel

Arbeiten in gesunden Rhythmen ist wesentlich. Zu lange Meetings führen dazu, dass Mitarbeiter nicht mehr richtig zuhören und sich konzentrieren können. Die Chronobiologie hat festgestellt, dass das Gehirn des Menschen so konzipiert ist, dass es sich ca. 90 Minuten konzentrieren kann und dann eine Achtsamkeitspause von 5-7 Minuten braucht.

Eine sinnvolle Rahmenstruktur eines Meetings beinhaltet den Beginn mit einem Innehalten zu starten. Es ermöglicht im Raum und bei sich wirklich anzukommen. Eine Achtsamkeitsübung zu praktizieren nach einzelnen Themen und zum Abschluss des Meetings sind wesentlich. Hierdurch wird eingeübt Übergänge von einem Thema zum anderen oder zu einer anderen Aktivität, bewusst zu gestalten.

effektiv, gelassen und konzentriert arbeiten - im Wechsel von achtsamen TUN und INNEHALTEN

Wir beraten Sie gerne zu Ihren Möglichkeiten von **achtsamkeitsbasierter Teamentwicklung**

im Rahmen Ihrer Personalentwicklung.

Kontakt: 0201 – 85656569 – info@entspanntundkreativ.de
p

