



Timeout intensiv Praxis

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.

Nutzen

- Stärkung von Selbstverantwortung
- Erhöhung der emotionalen Intelligenz - Stärkung des Einfühlungsvermögens
- Erhöhte Präsenzkompetenz
- Gesteigerte Arbeitszufriedenheit & Freude beim Arbeiten
- Innovationsfähigkeit, Förderung von Querdenken, Kreativität, Imagination und Intuition
- Wahrnehmung des eigenen Einflusses auf das soziale Klima der Organisationseinheit
- Verbundenheit mit dem Unternehmen
- Integration der Achtsamkeitspraxis im Beruf

Zielgruppe

- Führungskräfte und Mitarbeiter
- Personal- und Organisationsentwickler
- Gesundheitsbeauftragte





Module Achtsamkeitstraining

Intensivtraining über 8-10 Wochen

Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz Modul 1

Schwerpunkt: Reflexion von Stress - und Stressauslösern - die Qualität der Achtsamkeit erleben

- Stress und Stressauslöser in meinem Leben
- Die Qualität der Achtsamkeit
- Timeout Übung: Achtsame Entspannung
- Vom TUN in den SEIN Modus
- Timeout-Übung: Achtsames Tee-Trinken
- Theorie - "Handlungssteuerungsmodell" / Chronobiologie – Aufmerksamkeitsspanne

Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz Modul 2

Schwerpunkt: „Die Kraft der Achtsamkeit – das Denken“

- Timeout-Übung: Achtsame Körperbewegungen im Stehen
- Reflexion Telefoncoaching
- Timeout-Übung: Achtsame Körperwahrnehmung
- Das Leben selbst in die Hand nehmen – Selbstverantwortung
- Theorie: **Das Denken erforschen** - Dreieck **VERHALTEN** Gedanken, Körperempfindungen, Gefühle



Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz Modul 3

Schwerpunkt: „Die Kraft der Achtsamkeit: Verbindung von Gedanken, Gefühlen & Körper erforschen“

- Timeout-Übung „Achtsames Sitzen“
- Reflexion Telefoncoaching
- Die Gefühle erforschen
- Den Körper erforschen
- Die Kraft der Achtsamkeit erleben: das Verhalten
- Theorie: Fünf Phasen-Modell zur beruflichen Veränderung
- Timeout-Übung „Innehalten“
- Theorie: Verbindung von Gedanken, Gefühlen & Körper
- Liebe in den beruflichen Alltag bringen
- Selbstmitgefühl - Selbstfreundschaft

Wir beraten Sie gerne zu Ihren Möglichkeiten von **Timeout intensiv Praxis** im Rahmen Ihrer Personalentwicklung.

Kontakt: 0201 – 85656569 – info@entspanntundkreativ.de



Im Nichtwissen ruhen