



## Timeout statt Burnout

*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.

## Nutzen

- Die Kraft der Achtsamkeit kennenlernen
- Steigerung der Aufmerksamkeit, Wachheit und Konzentrationsfähigkeit
- Erkennen von Wegen der Selbstfürsorge
- Achtsamkeitsübungen kennen und anwenden lernen
- Gesteigerte Arbeitszufriedenheit & Freude beim Arbeiten

## Zielgruppe

- Führungskräfte und Mitarbeiter
- Personal- und Organisationsentwickler
- Gesundheitsbeauftragte



# Timeout statt Burnout - Tagesseminar



Wir beraten Sie gerne zu Ihren Möglichkeiten von  
**Timeout statt Burnout (Tagesseminar)**

im Rahmen Ihrer Personalentwicklung.

**Kontakt: 0201 – 85656569 – [info@entspanntundkreativ.de](mailto:info@entspanntundkreativ.de)**

