



## Timeout statt Burnout

**entspanntundkreativ** bietet ein 10- wöchiges "Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz" an. Die Praxis der Achtsamkeit nicht nur als gelegentliche Übung, sondern als eine grund- legende Möglichkeit Ihr Leben und Ihren Arbeitsalltag bewusst zu gestalten bilden die Grundintention dieses Kurses. 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

## Nutzen

- Bessere Bewältigung von komplexen Situationen und Aufgaben
- Steigerung der Aufmerksamkeit, Wachheit und Konzentrationsfähigkeit
- Erhöhte Resilienz und Stresskompetenz
- Gesteigerte Arbeitszufriedenheit & Freude beim Arbeiten
- Wiederentdeckung von Handlungsspielräumen
- Erkennen von Wegen der Selbstfürsorge
- weniger Konflikte durch bessere Kommunikation
- Entfaltung der eigenen Lebendigkeit und damit authentischeres Auftreten

## Zielgruppe

- Führungskräfte und Mitarbeiter
- Personal- und Organisationsentwickler
- Gesundheitsbeauftragte



# Timeout statt Burnout - Trainingsprogramm



Wir beraten Sie gerne zu Ihren Möglichkeiten von **Timeout statt Burnout** im Rahmen Ihrer Personalentwicklung.

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

