

Betriebliches Gesundheitsmanagement

# Workshop Achtsamkeit

**Stärke deine Handlungskompetenz im Umgang mit Stress.**

## Inhalte

Wie oft werden wir von unserem Autopiloten gesteuert und fragen uns hinterher, warum habe ich so reagiert? Innere und äußere Konflikte entstehen häufig durch unbewusstes Handeln. Manchmal sind diese abgespeicherten Reaktionen hilfreich, oftmals versperren sie uns aber den Weg, um mehr Handlungsmöglichkeiten in unser Leben einzuladen.

In diesen Workshop wollen wir mit verschiedenen Achtsamkeitstechniken mehr Klarheit in unsere unbewussten Verhaltensmuster hineinbringen. Durch achtsame Reflexion auf körperlicher, emotionaler und geistiger Ebene lernen wir unsere tiefliegenden Handlungsmechanismen kennen und erhalten dadurch mehr Stressresilienz und Weitsicht für solide Entscheidungen und innovative Ideen.

In diesem Workshop beschäftigen wir uns vertieft mit:

- Wie entsteht Stress? An welcher Stellen unseres Körpersystems können wir ansetzen, um mit schwierigen Situationen gelassener umzugehen?
- Wieviel Einfluss haben unsere Gedanken und Emotionen auf uns? Selbstwahrnehmung und Reflexion (Reiz-Reaktionsmechanismus - Autopilot versus Bewusstheit)
- Welche alltagstauglichen Achtsamkeitstechniken helfen uns, mehr Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit schwierigen Situationen zu erhalten?
- Praxis - Kennenlernen von Achtsamkeitstechniken.

## Angebot

Workshop

Max. TN: 12-15 Personen Min. TN: 8 Personen  
Min. TN: 8 Personen Max. TN: nach Absprache

## Dozent

Wolf Kleinecke

Yoga-Lehrer, Achtsamkeitstrainer (MBSR), Dipl. Sportlehrer, Dipl. Kaufmann u.v.m.

## Organisation

- Dauer: 3 Std.
- Beamer, Leinwand, Flipchart sollte im Veranstaltungsort vorhanden sein

