

Achtsamkeit - Impulsvortrag

In diesem Vortrag geht es um die Bedeutung und Wirksamkeit von Achtsamkeit am Arbeitsplatz, die Sensibilisierung für eigene stressverstärkende Verhaltensmuster und die Etablierung von Verhaltensstrategien, um gelassener mit stressbelastenden Situationen umzugehen.

Inhalte

Immer mehr Menschen in Unternehmen und Organisationen leiden unter der enormen Veränderungsgeschwindigkeit unserer Zeit. Globalisierung, neue Technologien und der Wegfall von Arbeitsplätzen verdichten Arbeit immer mehr. Es entsteht Arbeitsdruck, die tägliche Hetze von Termin zu Termin, steigende Konflikte am Arbeitsplatz sowie eine starke Beeinträchtigung der eigenen Lebensbalance.

Vor diesem Hintergrund sind wirksame Gegenpole umso wichtiger. Hierzu gehören Innehalten, Entschleunigung und Achtsamkeit. Gelebte Achtsamkeit unterstützt Menschen nachhaltig darin, einen gesünderen Umgang mit Belastungen zu finden- nicht nur im privaten, sondern gerade auch im beruflichen Bereich.

Angebot

Vortrag

Min. TN: 8 Personen Max. TN: nach Absprache

Dozent

Wolf Kleinecke

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

Organisation

- Dauer: 45 Minuten
- Beamer, Leinwand, Flipchart sollte im Veranstaltungsort vorhanden sein

