

## **Einführung in die Achtsamkeit - eintägiges Seminar -**

### **Die Vorteile für dich als Arbeitgeber**

#### **Kosteneinsparung durch Investition in Fortbildung**

Zufriedene, leistungsfähige und gesunde Mitarbeiter, bilden eine gute Grundlage für deinen Unternehmenserfolg.

#### **Stressprävention**

Du zeigst das du daran interessiert bist, dass deine Mitarbeiter gesund und leistungsfähig bleiben.

#### **Mitarbeiterbindung und Zufriedenheit**

Du signalisieren deinen Mitarbeitern Wertschätzung und dass dir auch zukünftig ihre weitere Beschäftigung im Unternehmen wichtig ist. Du unterstreichst, dass dir die Zufriedenheit deiner Mitarbeiter am Herzen liegt.

### **Die Vorteile für deine Mitarbeiter**

Den Geist beruhigen & entspannen

Gesundheit und Wohlbefinden fördern

Wertvolle Einsichten in ihre Persönlichkeit und ihre Handlungsmuster

Konzentration verbessern

Inneres Frühwarnsystem bei Überbelastungssituationen entwickeln

Verfeinerte Wahrnehmung Verbesserung der Interaktion mit der Umwelt

### **Auszug aus den Seminarinhalten**

Einführung in die Theorie und Praxis der Achtsamkeit

Was ist eigentlich Achtsamkeit und was bedeutet Achtsamkeit für mich persönlich?

Reiz-Reaktionsmuster überwinden = Affekte regulieren - wie kann es gelingen?

Aus dem Gedanken-Chaos aussteigen - wie funktioniert das?

Erste Schritte: Umgang mit schwierigen Gefühlen

**„Erste-Hilfe-Koffer“ in akuten Stress-Situationen**

### **Format:**

1 Tag Präsenzveranstaltung

### **Bonus:**

diversen MP3 und Übungsanleitungen, Umfangreiche Teilnehmerunterlagen

**Special: Vertiefungskurs im Anschluß zusätzlich buchbar  
- als Präsenz-Kurs in Ihrem Unternehmen oder Live-Online -**