

---

# Happy & mindful im Home-Office

## Das Starter-Training für mehr BewusstSein und Happiness im Job

Ein entspannter, offener und lebendiger Geist ist agil, konzentriert und fit. Während ein mit Stresshormonen gefluteter Organismus, dazu neigt sich in Grübelschleifen zu verfangen und sich nur schwer von festgefahrenen Stressreaktionen lösen kann.

Erschwerend zum daily business kommen weitere Herausforderungen hinzu. Beispielhaft sei genannt, dass die einen nicht unbedingt die passenden Räumlichkeiten und Büroausstattung haben, die Familie zu berücksichtigen ist und die anderen sitzen Mutterseelenallein zuhause. Das ist zwar ruhiger und störungsfreier, aber eben manchmal auch verdammt einsam.

### Kurzbeschreibung

#### **Workshop 2- 4 Stunden Intensiv-Workshop**

Livestream oder in Präsenz

#### Auszug aus den Inhalten:

- Den Arbeitstag achtsam beginnen
- Umgang mit Störungen lernen
- Pausen achtsam und gehirnfreundlich gestalten
- Humor behalten, statt Frust schieben
- Motivations-Tiefs überwinden
- Aufmerksamkeit bewusst lenken
- Innehalten statt sich in den Aufgaben zu verlieren
- Wahrnehmungsgewohnheiten bewusst machen
- Tipps für Telefonie und Umgang mit E-Mails
- Verbindung zum Team halten
- Arbeitstag achtsam beenden

Umfangreiches Begleitmaterial für den nachhaltigen Transfer.