

---

# 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.

## Kurzbeschreibung

**4 Stunden Intensiv-Workshop Einführung (optional zzgl. 4 Termine à 90 Minuten ) - Livestream -**

### Auszug aus den Inhalten:

- Den Arbeitstag achtsam beginnen
- Umgang mit Störungen lernen
- Arbeitszeiten und Privatleben koordinieren
- 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 incl. MP3's für den nachhaltigen Transfer.**

### Methoden

Fachinput: Achtsamkeit / mindfulness

Neurowissenschaften und Umweltmedizin

Positive Psychologie

Stresstheorien

Kern-Meditationen aus dem MBSR

Achtsamkeit-Übungen

LachYoga-Übungen

Atem-Techniken