

## Persönlichkeits-Renewal

Wann haben Sie das letzte Mal ganz bewusst einen Kaffee genossen – ohne dabei irgendetwas anderes zu tun oder ohne an etwas Anderes zu denken? Forscher stellten fest, dass es in Zeiten von zunehmender Komplexität, Unsicherheit und wachsenden Anforderungen besonders wichtig ist, einen Moment inne zu halten und durch fokussierte Aufmerksamkeit das Hier und Jetzt bewusst wahrzunehmen.

## Achtsamkeit – ein Weg zur Stressbewältigung und Erhöhung der Produktivität

In unserem Workshop geht es um den verantwortungsvollen Umgang mit der eigenen Gesundheit in zunehmend schneller veränderter Arbeitswelt. Achtsamkeit ist die große Fähigkeit, den Fokus auf die Gegenwärtigkeit zu lenken.

### Zielgruppe

Dieser Workshop richtet sich an alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im technischen oder industriellen Umfeld, die ihr Wohlbefinden und ihre Leistungsfähigkeit steigern möchten.

Ferner richtet sich unser Workshop an Unternehmen, die sich bewusst mit einer erfolgreichen Veränderung ihrer Arbeitskultur auseinandersetzen wollen.

### Ihr Nutzen

Sie...

- reflektieren New Work - Anforderungen
- bekommen neue Ideen, wie Sie bewusster und achtsamer dem Arbeitsalltag begegnen können
- lernen neue Methoden
- probieren Achtsamkeitsübungen aus

### Inhalte

- New Work und mein aktuelles Arbeitsumfeld
- Konzept der Achtsamkeit
- Achtsamkeitsübungen

### Dauer

08:00 – 16:00 Uhr

### Aktuelle Termine auf Anfrage

Alle Seminare können auch als In-House Schulung angefragt werden.