

Achtsamkeit im Arbeitsalltag

Tagesworkshop für Teams · 8 Stunden · vor Ort

Wie Teams in Hektik und Reizüberflutung Klarheit, Fokus und Verbundenheit zurückgewinnen.

DAS PROBLEM

„Wir haben Achtsamkeits-Apps eingeführt, aber niemand nutzt sie.“ Das hören wir oft. Achtsamkeit wird im Unternehmen nicht trainiert – sie wird zugekauft. Resultat: nice-to-have ohne Wirkung. Krankenstände steigen, Meetings werden gereizter, gute Leute kündigen lautlos.

WAS WIR MACHEN

Vormittag · 9:00 – 12:30

- › Grundlagen: Was Achtsamkeit ist – und was nicht
- › Drei alltagstaugliche Mikro-Übungen (jede unter 3 Min)
- › Aufmerksamkeit als trainierbare Fähigkeit

Mittag · 12:30 – 14:00

optional: angeleitete Walking-Meditation

Nachmittag · 14:00 – 17:30

- › Achtsame Kommunikation – vier Kernprinzipien
- › Praxis: schwierige Gespräche neu durchspielen
- › Team-Vereinbarungen für den Alltag
- › Transferplan: 30 / 60 / 90 Tage

WAS SIE MITNEHMEN

- › Mikro-Übungen, sofort einsetzbar in Meetings und E-Mail-Arbeit
- › Konkrete Team-Vereinbarungen mit Wirkung im Alltag
- › 90-Tage-Transferplan mit messbaren Markern
- › Workbook (PDF, 24 Seiten) für jeden Teilnehmer

METHODISCHE GRUNDLAGE

MBSR-Prinzipien (Mindfulness-Based Stress Reduction) · körperorientierte Methoden aus Cranio-Sacrale Balance und Feldenkrais · achtsame Kommunikation nach Marshall Rosenberg · langjährige Praxis in Zen-, Karate- und Qigong-Traditionen.

FORMAT

- › 8 Stunden, an einem Tag, vor Ort
- › 6 – 16 Teilnehmer
- › Für ganze Teams oder Abteilungen
- › Vor- und Nachgespräch inklusive

INVESTITION

Auf Anfrage. Inklusive Vor- und Nachgespräch, Workbook und 30-Tage-Transferbegleitung per E-Mail.

Erstgespräch buchen – 20 Minuten, unverbindlich.

Termin: [calendly-link-platzhalter] · Mail: [mail-platzhalter]

achtsamunternehmen.com