

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

Agile Resonanz

Tagesworkshop für Teams in Veränderung · 8 Stunden · vor Ort

Wie Teams in Veränderung Tempo und Tiefe gleichzeitig finden – ohne sich gegenseitig zu verlieren.

DAS PROBLEM

Agile Transformationen scheitern selten an Methoden. Sie scheitern an Resonanz – daran, dass Teams Tempo machen sollen, ohne in Verbindung zu bleiben. Folge: Retrospektiven werden zur Pflichtübung, Entscheidungen verzögern sich, und gute Leute ziehen sich still zurück.

WAS WIR MACHEN

Vormittag · 9:00 – 12:30

- › Was Agilität wirklich meint – jenseits von Stand-ups und Boards
- › Resonanz vs. Reibung – warum gute Teams beides brauchen
- › Achtsame Wahrnehmung als Kern agiler Praxis
- › Praxis: einen Konflikt aus der eigenen Arbeit live durchspielen

Mittag · 12:30 – 14:00

optional: Reflexionsspaziergang in Paaren

Nachmittag · 14:00 – 17:30

- › Vier Retrospektiven-Formate, die wirklich etwas verändern
- › Konsent-basierte Entscheidungen unter Unsicherheit
- › Mikro-Rituale für den Alltag – die kleine Resonanz
- › Transferplan: was im Team in 90 Tagen anders sein wird

WAS SIE MITNEHMEN

- › Vier sofort einsetzbare Retrospektiven-Formate
- › Konsent-basiertes Entscheidungsverfahren als Toolkit
- › Diagnose-Werkzeug: Wo ist Reibung, wo Resonanz?
- › Workbook (PDF, 28 Seiten) mit allen Methoden
- › 90-Tage-Transferplan mit messbaren Markern

METHODISCHE GRUNDLAGE

Agile Prinzipien (Scrum, Kanban als Denkmodelle, nicht als Dogma) · Soziokratie 3.0 und konsentbasierte Entscheidungsverfahren · Theorie U nach Otto Scharmer · achtsame Wahrnehmung als Resonanz-Werkzeug · langjährige Praxis in Führungs- und Organisationsarbeit.

FORMAT

- › 8 Stunden, an einem Tag, vor Ort
- › 6 – 16 Teilnehmer
- › Für Teams mit gemeinsamem Arbeitskontext
- › 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

Gesundheit als Führungsaufgabe

Tagesworkshop für Führungskräfte · 8 Stunden · vor Ort

Burnout-Prävention für Führungskräfte – bevor es zu spät und damit teuer wird.

DAS PROBLEM

Führungskräfte sind die ersten, die unter Druck stehen – und die letzten, die sich Hilfe holen. Bis zum Punkt, an dem es nicht mehr geht. Dann wird es teuer: nicht nur menschlich, sondern für das ganze Unternehmen. Ausfälle in Schlüsselrollen kosten typischerweise 6 – 12 Monate Produktivität und Stabilität.

WAS WIR MACHEN

Vormittag · 9:00 – 12:30

- › Frühwarnzeichen erkennen – körperlich, mental, im Verhalten
- › Energiehaushalt – die vier Quellen und ihre Räuber
- › Vertrauliche Selbstdiagnose: Wo stehe ich gerade?
- › Stress vs. Belastung – der entscheidende Unterschied

Mittag · 12:30 – 14:00

optional: angeleitete Mittagsruhe

Nachmittag · 14:00 – 17:30

- › Gespräche, die zählen – mit Vorgesetzten, Team, sich selbst
- › Grenzen setzen ohne Eskalation
- › Tägliche Mikro-Routinen für Regeneration
- › Persönlicher 12-Wochen-Gesundheitsplan

WAS SIE MITNEHMEN

- › Eigenes Frühwarn-System – was Sie selbst bemerken müssen
- › Sprachschablonen für schwierige Gespräche
- › Tägliche Mikro-Routinen, die tatsächlich integrierbar sind
- › Persönlicher 12-Wochen-Plan mit messbaren Markern
- › Vertrauliches Folgegespräch nach 6 Wochen (45 Min)

METHODISCHE GRUNDLAGE

Arbeitsmedizinische Grundlagen zu Burnout (Maslach-Modell) · körperorientierte Methoden aus Cranio-Sacrale Balance und Feldenkrais · Stressphysiologie nach Robert Sapolsky · achtsame Kommunikation nach Marshall Rosenberg · langjährige Erfahrung als Physiotherapeut mit Führungskräften.

FORMAT

- › 8 Stunden, an einem Tag, vor Ort oder im Off-Site-Rahmen
- › 4 – 10 Teilnehmer
- › Für Führungskräfte aus einem Unternehmen oder Mixed Group
- › Vor-, Nach- und 6-Wochen-Folgegespräch inklusive

INVESTITION

Auf Anfrage. Inklusive Vorbereitung, Nachgespräch, persönlicher 12-Wochen-Plan und vertrauliches 45-Minuten-Folgegespräch.

Erstgespräch buchen – 20 Minuten, unverbindlich.

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

achtsamunternehmen.com