



Achtsamkeit – Teil der Unternehmenskultur

Workshop zum Thema Stressprävention, mit praktischen Anwendungsbeispielen, um achtsames Arbeiten langfristig im Unternehmen zu etablieren

Volle Terminkalender, Schnelligkeit, Hektik und Entscheidungsdruck prägen unseren Arbeitsalltag. Der Workshop zum Thema Achtsamkeit im Unternehmensumfeld gibt Ihnen und Ihren Mitarbeiter/innen einen ersten Einblick, wie Sie durch bewusste Stopps und achtsames Arbeiten mehr Kontrolle über Ihren ansonsten von außen getriebenen Alltag erlangen. Die durch das achtsame Arbeiten gewonnene Distanzierung zu der jeweiligen Situation, erlaubt es Ihnen bewusst zu agieren, statt wie bisher Ihrem Standard-Reaktionsmuster zu folgen.

Sie werden geschult Situationen, Gespräche und schriftliche Kommunikation achtsam durchzuführen. Dadurch schärfen Sie nicht nur Ihre Konzentration und Wahrnehmungsfähigkeit, sondern Sie werden auch langfristig gelassener mit Stresssituationen umgehen können.

Workshop Inhalte

- Heute schon Stress gehabt? Stressauslöser im Geschäftsalltag
- Was ist Stress? Hintergründe und Auswirkungen
- Bewusster Umgang mit Stress durch Achtsamkeit
- Achtsames Arbeiten
- Bewusste Alltags-Stopps setzen
- Praxisübungen im Arbeitsalltag integrieren



Nachhaltig etablieren und langfristig profitieren

Die im Workshop vorgestellten kurzen Praxisübungen sind so konzipiert, dass Sie sie problemlos in Ihren Arbeitsalltag integrieren können. Etablieren Sie kurze Momente des regelmäßigen Innehaltens und profitieren Sie langfristig von allgemeiner verbesserter Kommunikation, gesteigerter Motivation und einer reduzierten Anzahl von stressbedingten Arbeitsausfällen im Unternehmen.



Sie möchten mehr Informationen? Sprechen Sie uns an:

adensio GmbH | Kaiser-Joseph-Straße 244 | 79098 Freiburg
info@adensio.com | +49 761 202 4192-0 | www.adensio.com

„You can’t stop the waves, but you can learn how to surf“

Jon Kabat-Zinn



Zielgruppen

- Mitarbeiter/innen aller Ebenen
- Bereichs- / Abteilungsleitung
- Top-Management
- Human Resources