

Achtsamkeitstraining

Sie sitzen in einem Meeting, denken aber schon an den nächsten Termin oder hören Ihrem: Ihrer Gesprächspartner:in nicht zu, weil Sie **mit Ihren Gedanken ganz wo anders** sind? Sie haben Schwierigkeiten, sich auf Ihre aktuelle Aufgabe zu konzentrieren, da ständig etwas dazwischen kommt, ein Gedanke oder eine E-Mail? Falls solche oder ähnliche Situationen in Ihrem Unternehmen häufig vorkommen und Sie sich wünschen, **Konzentration, Stressresistenz** sowie **emotionale Kontrolle** zu verbessern, ist ein **begleitetes Achtsamkeitstraining** womöglich genau das Richtige für Sie. Dieses kann dabei helfen mit den Gedanken **in der Gegenwart** zu verweilen und dem **Erlebten urteilsfrei entgegenzutreten**. Dadurch lernen die Mitarbeiter:innen mit den Anforderungen des Arbeitsalltags umzugehen, was sich positiv auf das gesamte Unternehmen auswirken kann: Steigerung von **Commitment, Leistung** und **Motivation**.

NUTZEN FÜR DIE TEILNEHMER:INNEN

- Ein auf den unternehmensalltag adaptiertes Achtsamkeitstraining
- Begleitetes Erlernen von Achtsamkeitstechniken
- 4x wöchentliche Gruppentreffen mit Reflexion
- Wissenschaftlich erprobtes Training zur Verbesserung der Stressresistenz, emotionalen Kontrolle und Schlafqualität

EMPFEHLENSWERT FÜR...

- Mitarbeiter:innen und Führungskräfte

DAUER

- ab 1 Tag

