



Achtsamkeit am Arbeitsplatz

Das Seminar für Personalverantwortliche

Die Chancen

In vielen Unternehmen gilt zunehmend die Praxis der Achtsamkeit als wirkungsvolle Methode, damit Mitarbeiter und Führungskräfte gesünder, resilienter und leistungsfähiger bleiben.

Immer mehr Wissenschaftler, Kongresse und Studien beschäftigen sich mit dem Thema. Die positive Wirkung konnte mittlerweile vielfach nachgewiesen werden: Achtsamkeit am Arbeitsplatz senkt Überlastung und Stress, erhöht die Resilienz, fördert gesunde Kommunikation und Lebensqualität, Kreativität und Motivation. Zugleich werden Produktivität, Qualität, Emotionale Intelligenz und Innovationsfähigkeit im Unternehmen gesteigert.

In den USA gehören Achtsamkeitstrainings in vielen Unternehmen, an Hochschulen, im Sport und in Organisationen bereits zum Standard in der Entwicklung und Fortbildung von Mitarbeitern. Unternehmen wie Google, Ford, AXA, Apple oder SAP bieten Achtsamkeitskurse intern an.

Auch in Deutschland etablieren immer mehr Arbeitgeber Achtsamkeitstrainings – als wichtigen Baustein zur Entwicklung einer gesundheitsfördernden und wertschätzenden Unternehmenskultur.

Die Zielgruppe

- Personalentwickler
- Personalmanager
- HR-Partner
- Betriebliche Gesundheitsmanager
- Führungskräfte
- Unternehmer / Geschäftsführer
- Betriebs- und Personalräte

Angesprochen sind all diejenigen, die

- Achtsamkeit selbst erleben und kennenlernen wollen.
- wirkungsvolle Maßnahmen gegen Stress und Überforderung im beruflichen Kontext implementieren wollen.
- einen alltagstauglichen und weltanschaulich neutralen Ansatz zur systematischen Schulung der Achtsamkeit suchen.
- andere Menschen – insbesondere am Arbeitsplatz – auf ihrem Weg zu mehr Achtsamkeit und Resilienz begleiten wollen.
- professionelle Schulung wünschen, um das Konzept der Achtsamkeit im Unternehmen oder der Organisation zu implementieren.

Fragen

Für alle Fragen rund um das Seminar stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung unter:

Telefon 0 91 51. 90 74 -0
oder per Mail:
info@nuernberger-coaching.de

Die Ergebnisse zeigen: Achtsamkeit ist ein ertragreicher Weg, um mit einem emotional fordernden Beruf besser umgehen zu können.

Ute R. Hülshager, *Studie Benefits of Mindfulness at Work: The Role of Mindfulness in Emotion Regulation, Emotional Exhaustion and Job Satisfaction*



Das Seminar

Die Ziele

- das Konzept Achtsamkeit kennenlernen
- Achtsamkeitsbasierte Methoden für den Arbeitsplatz erleben
- Zusammenhänge von Gesundheit und Achtsamkeit verstehen
- Potenziale und Emotionale Intelligenz im Unternehmen entwickeln
- Leistungspotenzial durch Selbsterfahrung von Achtsamkeit verbessern
- Stress- und Konfliktsituationen, körperliche und psychische Symptome besser regulieren
- Fähigkeit zur Konzentration und Entspannung erhöhen
- Innere Ressourcen (wieder-) finden und fördern
- Selbstvertrauen, Selbstfürsorge, Selbstakzeptanz stärken
- Reaktionsflexibilität, Selbstwirksamkeit und Resilienz erhöhen
- Ideen für die Einführung von Achtsamkeit am Arbeitsplatz erhalten
- Nutzen von Achtsamkeit für Einzelne und den Unternehmenskontext erkennen
- Mut zur Implementierung der Achtsamkeitspraxis im eigenen Unternehmen finden

Die Inhalte und Methoden

- Atem- und Meditationstechniken, die im Berufsalltag gut integrierbar sind
- Schulung der Aufmerksamkeit zur Steigerung von Konzentration und Wahrnehmung
- Techniken zur Selbstreflexion und Gelassenheit
- Übungen zur Selbstregulation und Konzentration
- aus dem Modus „Autopilot“ aussteigen und die Aufmerksamkeit auf das richten, was wir gerade tun und denken, fühlen und empfinden.

Die Voraussetzungen

- Bereitschaft zur Selbstreflexion
- Neugierde und Offenheit für neue Ansätze
- Bereitschaft, sich auf Neues einzulassen
- Interesse am Auf- oder Ausbau betrieblicher Strukturen

Vorkenntnisse bezüglich Achtsamkeitspraxis und Meditation sind nicht erforderlich. Das Seminar ist frei von religiöser Weltanschauung.

Termine 2015

Achtsamkeit am Arbeitsplatz

Mo./Di. 05./06. Oktober 2015
 Kloster Holzen, 86695 Allmannshofen
 Seminar-Nr. HOL 10/15

Do./Fr. 03./04. Dezember 2015
 Ammerseehäuser, 86911 Dießen
 Seminar-Nr. AMM 12/15

Seminarzeiten

Tag 1 10.00 bis 20.30 Uhr
 Tag 2 08.30 bis 16.30 Uhr



Ihr Nutzen

Wirkung von Achtsamkeit am Arbeitsplatz

Die Wirkung, die Achtsames Arbeiten auf die Unternehmenskultur hat, zeichnet sich aus durch Wertschätzung, klares Denken, höhere Konzentration, Einfühlungsvermögen, verbesserte Selbstwahrnehmung und Selbstregulation. Stress, Konflikte, Ungeduld und Fehler werden reduziert. Achtsamkeit am Arbeitsplatz wirkt sich positiv auf Erkrankungen und Belastungen aus und reduziert Fehlzeiten. Auch Zusammenarbeit und Kommunikationsfähigkeit werden verbessert.

Studien zeigen, dass Achtsamkeit und die dadurch erhöhte Emotionale Intelligenz mehr zu Spitzenleistungen beiträgt, als kognitive Intelligenz und fachliches Können allein. Darüber erhalten wir Zugang zu unseren inneren Stärken, Ressourcen, positiven Emotionen und Werten. Emotionale Intelligenz macht Menschen zu besseren Führungskräften und Kollegen. Der Schlüssel dazu ist Achtsamkeit. Emotionale Intelligenz fördert Gelassenheit, Ruhe, Motivation, Empathie und soziale Fähigkeiten. Sie ist erlern- und erweiterbar durch die Praxis der Achtsamkeit.

Unsere Seminare bauen auf das, von Jon Kabat-Zinn entwickelte, MBSR-Programm auf (Mindfulness-Based Stress Reduction). Sie werden ergänzt durch Methoden, die zugeschnitten sind auf die spezifischen Bedürfnisse des Arbeitsumfeldes in Organisationen und Unternehmen.

Ihre Trainer

Elke Nürnberger

Studium Marketing, NLP-Master, Wirtschaftsmediatorin, Teamtrainerin, Kommunikationsberaterin, MBSR-Lehrerin (Mindfulness Based Stress Reduction nach Jon Kabat-Zinn), Betriebliches Gesundheitsmanagement, Psychotherapie (HP), Autorin, Systemische Beraterin und Systemischer Coach, Beraterin für Achtsamkeitskonzepte in Unternehmen;



Siegmar Mönch

Diplom Betriebswirt (BA), Key-Account Management, Bereichsleiter. OPEX Blue-Belt, Gesprächstherapeut und Coaching nach Rogers (humanistisch-erlebnisorientiert), Psychotherapie (HP), Yoga-Lehrer, MBSR-Lehrer (Mindfulness Based Stress Reduction nach Jon Kabat-Zinn), Berater für Achtsamkeitskonzepte in Unternehmen;



Das Seminar wird von zwei Trainern geleitet.

Teilnehmer: mindestens 8, maximal 15 Personen.

Einzelgespräche zu individuellen Fragen werden im Rahmen des Seminars angeboten.

Veranstaltungsorte

Kloster Holzen
86695 Allmannshofen
kloster-holzen.de

Ammerseehäuser
86911 Dießen
ammerseehaeuser.de



Die Kosten

Seminargebühr / zwei Tage € 1.400.- zzgl. MwSt.

Rabatt für Frühbucher € 1.250.- zzgl. MwSt. bis 31.08.2015

Seminarpauschalen (Vollverpflegung und Übernachtung)

Kloster Holzen

- Verpflegung ohne Übernachtung € 130.- inkl. MwSt.
- mit 1 Übernachtung EZ / Frühstück € 217.- inkl. MwSt.

Ammerseehäuser

- Verpflegung ohne Übernachtung € 110.- inkl. MwSt.
- mit 1 Übernachtung EZ / Frühstück € 173.- inkl. MwSt.

Diese Kosten werden vom Teilnehmer direkt mit dem Hotel abgerechnet. Ein Zimmerkontingent zum Sonderpreis steht zur Verfügung. Bitte buchen Sie Ihr Zimmer dort selbst - Sie erhalten mit der Anmeldebestätigung alle weiteren Informationen.

Bitte nutzen Sie zur Anmeldung das Formular unserer website:
<http://nuernberger-coaching.de/kontakt/anmelden-buchen>

Oder senden Sie uns dieses Formular per Post, Mail oder Fax.



Die Anmeldung

Name	Vorname
Firma / Abteilung	
Straße	
PLZ	Ort
Telefon	
e-mail	

Zur verbindlichen Anmeldung ist eine Anzahlung von 30 % der Seminargebühr sofort fällig. Der Restbetrag wird 10 Tage vor Beginn fällig. Es gelten unsere AGB: <http://nuernberger-coaching.de/kontakt/agb/>

Hiermit buche ich verbindlich:

Kursnummer und Datum/Beginn
<input type="checkbox"/> Ich übernachte und buche selbst über das Zimmerkontingent zum Sonderpreis im jeweiligen Hotel.
Sie erhalten umgehend eine Anmeldebestätigung von uns. Ihre Daten werden sensibel behandelt und nur intern verwendet.
<input type="checkbox"/> Ich habe die AGB gelesen und bin damit einverstanden.
Datum / Stempel / Unterschrift

Der Kontakt

nürnberg gmbh
human resources

Ellenbacher Straße 27
91217 Hersbruck

Telefon 09151 90 74 00
info@nuernberger-coaching.de