

INTENSIV-Workshop „Achtsamkeit im Job“

Inhalte:

Achtsamkeitsbegriff, -grundlagen und -prinzipien, Übungen und Strategien für typische Situationen im Arbeitsalltag, Anregung und Motivation, die eigenen Denk- und Verhaltensmuster zu überdenken.



Ziel des Workshops:

Mit den Rahmenbedingungen im Berufsalltag besser umgehen können und mehr Gelassenheit erlangen. Fokussierter, effizienter und erfolgreicher arbeiten.

Auszug aus dem Tagesprogramm:

- ABC des Achtsamkeitstrainings
- Eine andere Art zu arbeiten...
- Multitasking, E-Mails & Co.
- Achtsamkeit im Umgang mit Kunden und Kollegen
- Achtsamkeit für Führungskräfte
- Meetings effizienter gestalten
- Umgang mit Ärger
- Selbstmanagement
- Achtsamkeit und Resilienz
- Auswirkungen der Achtsamkeitspraxis auf Alltag, Wohlbefinden und Lebenseinstellung

Dauer:

1 Tag

Leistungen:

- Individuelle Konzeption des Workshops mit Berücksichtigung gewünschter Schwerpunkte
- Durchführung des Workshops
- Ausführliches Teilnehmer-Handout
- Ansprechpartner für die Teilnehmer im Nachgang zum Kurs

Teilnehmerzahl:

maximal 10

Kontakt:

Anja Hermeling Gesundheitstraining & Management
Herrenbergstraße 1, 82444 Schlehdorf
Tel. +49 8851 9243233, Mobil +49 160 94448116
mail@hermeling-gesundheitsmanagement.de
www.hermeling-gesundheitsmanagement.de