



Mindfulness



Achtsamkeit in Ihrem täglichen Leben entfalten

Achtsamkeit ist nicht länger nur ein Modewort, sondern Teil unseres Sprachgebrauchs geworden. Zahlreiche Studien belegen positive Auswirkungen einer regelmäßigen Achtsamkeitspraxis auf unsere körperliche, geistige und emotionale Gesundheit und unser Miteinander. Im agilen Umfeld ist Achtsamkeit eine notwendige Voraussetzung, um den Status Quo unvoreingenommen und klar wahrzunehmen und relevante Veränderungen festzustellen, um dann flexibel und schnell agieren zu können.

Ihr Nutzen

Sie nutzen gezielt verschiedene Achtsamkeitsmethoden, um die Herausforderungen agilen Arbeitens mit Klarheit, Präsenz und Positivität zu bewältigen.

Sie sorgen auch in akuten Stressphasen besser für sich selbst und bleiben in konstruktiver, reflexiver Kommunikation mit Ihren KollegInnen und mit Ihren Teams.

Sie ersetzen automatisierte Reaktionen auf Veränderungen durch kreative und situationsangemessene Aktionen, die aus bewusstem Innehalten anstelle von ständiger Beschleunigung entstehen.

Inhalte

Achtsamkeit: Was ist das eigentlich und warum ist sie so wichtig für agiles Arbeiten?

Viele Wege führen zum Ziel: Unterschiedliche Ansätze zur Kultivierung von Achtsamkeit

Dem „Autopiloten“ auf der Spur: Glaubenssätze, die unsere Handlungen motivieren

Kommunikation im Stress vs. achtsame Kommunikation

Veränderungsresistenz und wie wir ihr mit Achtsamkeit begegnen können

Datum, Uhrzeit	Termin-Ende	Ort	Einzelpreis
25.05.2021 - 9:30 Uhr	26.05.2021 - 16:30 Uhr	Online	995,00 € (+ gesetzl. MwSt.)
28.09.2021 - 9:30 Uhr	29.09.2021 - 16:30 Uhr	Online	995,00 € (+ gesetzl. MwSt.)

Wenn diese Maßnahme präsent stattfindet, kommen die Kosten für Unterbringung und Verpflegung/Tagungspauschale im Seminarhotel zur Teilnahmegebühr hinzu. Mit unseren Tagungshotels haben wir günstige Konditionen vereinbart, die Zahlung leisten Sie dann bitte direkt im Hotel.

Kontaktieren Sie uns!



Ob online oder telefonisch. Sprechen Sie uns an, wir freuen uns auf ein persönliches Gespräch mit Ihnen.

Melanie Bernitzky
Fon +49 661 93414-17

Wir sind von Montag bis Freitag in der Zeit von 8:00 bis 17:00 Uhr für Sie da.