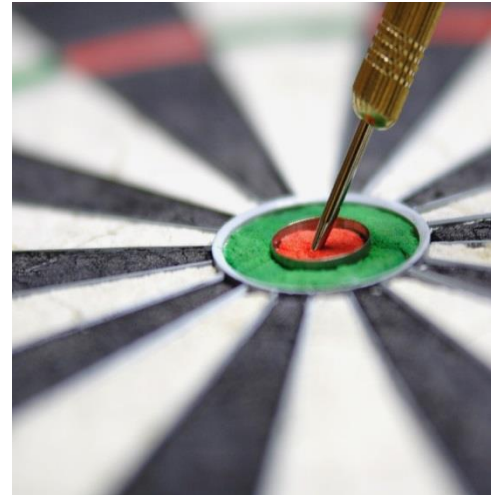


//ACHTSAMKEIT UND KONZENTRATION

Workshop

Wachsender Stress reduziert Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit, sinkende Leistung wiederum steigert Belastung und Stress. Das Gegenteil ist hochkonzentriertes, bewusstes Handeln. Ein anderes Wort dafür ist „Achtsamkeit“. Die Neurowissenschaft belegt durch zahlreiche Studien die positive Wirkung von Achtsamkeit auf verschiedene mentale Prozess, nicht zuletzt auf solche, die Konzentrations- und geistige Leistungsfähigkeit, aber auch emotionale Stabilität (Selbstregulation), geistige Flexibilität und Empathie steigern. In diesem eintägigen Workshop werden die Grundlagen des Konzepts Achtsamkeit für die Arbeitswelt nach dem CBMT®-Programm vorgestellt. Unser Kooperationspartner „Potential Project“ ist bekannt als internationaler Anbieter für „corporate mindfulness“. Das Programm basiert auf drei Säulen : den Anwendungen im Beruf (z.B. meetings), inneren Haltungen (z.B. Präsenz) und Geistes-Training (Fokussierung und Bewusstheit).



Ziel

Grundlagen achtsamer Selbst- und Mitarbeiterführung kennen lernen.
Persönliche Erfahrungen mit Effekten achtsamen Handelns machen und Grundlagen zu wissenschaftlichen Hintergründen erfassen.
Persönliche Konzentrationsfähigkeit steigern .

Teilnehmer

Führungskräfte
Abteilungsleiter
Personalverantwortliche
Personalleiter und -referenten

Inhalt

- Warum Achtsamkeit in Unternehmen?
- Was ist Achtsamkeit?
- Wissenschaftliche Grundlagen: Schwerpunkt Gehirnforschung
- Programm-Schwerpunkte des CBMT®-Programms: Inhalte, Struktur
- Multitasking und Achtsamkeit, Achtsame Kommunikation
- Best Practices für den Arbeitsalltag
- Selbsterfahrung durch Praktische Übungen

Dauer / Durchführung

1 Tag
Inhouse oder offene Veranstaltung
Bayern

Methoden

- Präsentationen
- Referat
- Erfahrungsübungen und Individualarbeit
- Ergebnisevaluation durch Online-Fragebogen 3 Monate nach der Veranstaltung

Referent(en)

Siegmar Mönch
Dipl. Betriebswirt, MBSR, CBMT® (corporate based mindfulness trainer)-Trainer
Humanistisch /Klientenzentrierter Therapeut (HP), Yoga-Lehrer, Coach

// ANMELDUNG / KONTAKT

sysento :
✉ mail@sysento.de
🌐 sysento.de

☎ 08122 2286003
📠 08122 2286005