

Achtsam Arbeiten

1-Tages-Seminar kompakt

akademie
gesundes unternehmen

Knappe Zeitressourcen, zunehmender Leistungsdruck und Zielvorgaben prägen den Arbeitsalltag. All das hat negative Auswirkungen auf Konzentration, Produktivität, Verhalten – und die eigene Lebensqualität von Menschen in Unternehmen.

Achtsam Arbeiten ist ein sorgfältig entwickeltes Seminar, um Wirkung und Nutzen von Achtsamkeit im Arbeitsalltag kennen zu lernen und praktisch zu erleben. Es geht um die Erfahrung einer empathischen, bewussten und achtsamen Haltung in Bezug zur eigenen Person, zur Arbeitsanforderung und Zusammenarbeit im Arbeitsalltag.

Termin: 20.10.2017 von 10.00 bis 16.30 Uhr

- Achtsamkeit: Was ist das
 - Was bringt Achtsamkeit für mich persönlich?
 - Neurowissenschaftliche Erkenntnisse: Konzentration und Präsenz
 - Was ist der Nutzen von Achtsamkeit im Arbeitskontext?
- Erfahren einer achtsamen Haltung zu sich und anderen
- Achtsam kommunizieren und handeln
- Achtsamkeitsmethoden und Möglichkeiten für den Alltag kennenlernen
- Achtsamkeit im Arbeitsalltag anwenden (Meetings, Führung, Projekte, etc.)

Zielgruppe

Geschäftsführer, Personalverantwortliche,
Führungskräfte, Team-, Projektleiter, Coaches
und Berater



Trainer

Dr. Michaela Simon und Elke Nürnberger

Kosten - Sonderpreis -

inklusive Seminarverpflegung, Getränke und Mittagessen

€ 320.- zzgl. MwSt. pro Person

Veranstaltungsort

Human Resources Kompetenzcenter

Leitershofer Straße 40

86157 Augsburg


Anmeldung

Büro Nürnberg: Telefon +49 91 87. 92 19 430

mail: kontakt@akademie-gesundes-unternehmen.de

Büro Augsburg: Telefon: +49 821 650 886 25

mail: simon@akademie-gesundes-unternehmen.de



Informationen zur Ausbildung
Achtsamkeitstrainer für Unternehmen unter:
akademie-gesundes-unternehmen.de