

# ACHTSAMKEIT FÜR MENTALE AGILITÄT UND RESILIENZ



## AUFBAU DES INNEREN GLEICHGEWICHTS

Achtsamkeit ist mehr als nur ein Trend, sondern ein Wegweiser zu emotionaler Stabilität und mentaler Beweglichkeit. Anfangs mag es scheinen, als wäre Achtsamkeit eine Modeerscheinung, aber unser Seminar bietet tiefe Einblicke, wie diese Praxis nachhaltig Ihr Wohlbefinden verbessern kann.

Wir konzentrieren uns nicht nur darauf, Ihnen zu zeigen, wie Sie Achtsamkeit in Ihren Alltag integrieren, sondern auch darauf, wie Sie durch sie präsent bleiben und den notwendigen Denkraum schaffen können – besonders wenn Stress und Zeitdruck überhandnehmen.

### NUTZEN FÜR DAS UNTERNEHMEN

- Gesundheitsförderung: Mitarbeiter lernen, ihre Bedürfnisse und Emotionen besser wahrzunehmen und so Defizite vorzubeugen.
- Stärkung des BGM: Achtsamkeit fördert das Wohlbefinden und die Zufriedenheit.
- Förderung von Zusammenarbeit: Achtsamkeit stärkt zwischenmenschliche Beziehungen und fördert eine Kultur der Empathie und Unterstützung.
- Verbesserte Kommunikation: Achtsamkeit erhöht die Präsenz und das aktive Zuhören.

### ZIELGRUPPE

Dieses Seminar richtet sich an Fach- und Führungskräfte aller Ebenen sowie an alle Mitarbeiter:innen, die berufliche und persönliche Entwicklung schätzen. Es bietet eine perfekte Gelegenheit für alle, die traditionelle Lernwege hinter sich lassen und mit Begeisterung lernen wollen.

Außerdem ist es perfekt für diejenigen, die innovative VR-Technologie erleben möchten.

### INVESTITION

- € 1.499,00 pro Person zzgl. USt  
im Preis enthalten:  
vorkonfiguriertes Leih-VR-Headset  
Versand und Rückversand  
Onboarding und persönliche Betreuung
- € Tageshonorar für Unternehmen auf Anfrage

### INHALTE:

#### Grundlagen der Achtsamkeit:

Verstehen Sie die wissenschaftlichen und medizinischen Grundlagen von Achtsamkeit und ihre Auswirkungen auf das Gehirn. Lernen Sie, wie Achtsamkeit dazu beitragen kann, eine Kultur der Präsenz und des klaren Denkens zu fördern.

#### Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion:

Erkunden Sie Techniken zur Stressbewältigung, die speziell für den hektischen Berufsalltag entwickelt wurden. Erfahren Sie, wie Sie durch einfache, aber effektive Übungen schnelle Entspannung finden und Stressresistenz aufbauen können.

#### Aufbau emotionaler Intelligenz und Verbesserung der Kommunikation:

Durch praktische Achtsamkeitsübungen wird die Fähigkeit gesteigert, eigene und fremde Emotionen besser zu erkennen und konstruktiv darauf zu reagieren.

### DIE TEILNEHMER:INNEN ERHALTEN IMPULSE, UM...

- ... ihre Gedanken und Gefühle bewusster wahrzunehmen, um persönliches Wachstum und effektive Selbstführung zu fördern.
- ... ihre Fähigkeit zu stärken, Emotionen bewusst zu steuern und in stressigen Situationen gelassener zu reagieren.
- ... ihren eigenen Alltag zu reflektieren und zu verändern.  
Sie erhalten ein 8-Wochen-Programm für ihre Umsetzung, um die Tools konkret und effektiv im Alltag zu integrieren und langfristige positive Veränderungen zu bewirken.
- ... sich langfristig wohltuende Gewohnheiten zu etablieren.

