

THE RESILIENT MINDSET - ACHTSAMKEIT FÜR STÄRKE UND AGILITÄT

MENTAL HEALTH BALANCE ALS ERFOLGSFAKTOR IM BUSINESS

Dauerhafter Veränderungsdruck, steigende Komplexität und volle Terminkalender verlangen von Mitarbeitenden und Führungskräften heute mehr denn je: präsent bleiben, flexibel handeln und auch unter hoher Belastung souverän agieren. Genau hier setzt „The Resilient Mindset“ an.

In diesem Seminar erleben Sie, wie Achtsamkeit gezielt dabei unterstützt, mentale Gesundheit aktiv zu fördern und gleichzeitig die persönliche Widerstandskraft zu stärken. Denn wer es schafft, inmitten von Dynamik und Druck innere Stabilität zu entwickeln, reagiert nicht nur gelassener auf Herausforderungen, sondern bleibt auch handlungsfähig und klar im Denken.

Mit einem starken Fokus auf den beruflichen Alltag zeigt das Seminar praxisnah, wie Achtsamkeit als Werkzeug genutzt werden kann, um Denkraum zu schaffen, emotionale Selbststeuerung zu verbessern und die eigene Agilität zu erhöhen. So entsteht eine Mental Health Balance, die nicht nur dem Einzelnen guttut, sondern auch den Unternehmenserfolg langfristig unterstützt – durch gesündere, fokussiertere und leistungsfähigere Teams.



INHALTE

Grundlagen der Achtsamkeit

- Erarbeiten der wissenschaftlichen und medizinischen Hintergründe von Achtsamkeit und deren Wirkung auf das Gehirn
- Entwickeln von Ansätzen, um Präsenz und klares Denken im Berufsalltag zu fördern

Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion

- Anwenden praxiserprobter Techniken zur schnellen Entspannung im Arbeitsalltag
- Aufbau einer persönlichen Strategie zur nachhaltigen Stressresistenz

Emotionale Intelligenz mit Achtsamkeit stärken

- Trainieren der bewussten Wahrnehmung und Steuerung eigener Emotionen
- Ausbauen der Fähigkeit, empathisch und konstruktiv auf andere zu reagieren

Mit Achtsamkeit Kommunikation und Zusammenarbeit verbessern

- Fördern von aktivem Zuhören und wertschätzendem Austausch im Team
- Entwickeln einer achtsamen Kommunikationskultur für mehr Miteinander und Innovation



IHR NUTZEN

- Achtsamkeit steigert nachhaltig das Wohlbefinden und unterstützt damit effektiv Ihr betriebliches Gesundheitsmanagement
- Ein achtsamer Umgang fördert eine empathische Teamkultur und verbessert die Zusammenarbeit im Arbeitsalltag messbar
- Durch mehr Präsenz und aktives Zuhören werden Kommunikationsprozesse klarer, effizienter und konfliktfreier gestaltet
- Mitarbeitende stärken ihre Selbstwahrnehmung und beugen so stressbedingten Ausfällen und Gesundheitsrisiken gezielt vor

BENEFIT FÜR DIE TEILNEHMER:INNEN

Bewusst wahrnehmen und wachsen

Sie lernen, Gedanken und Gefühle klarer zu erkennen und gezielt einzuordnen. So fördern Sie Ihr persönliches Wachstum und entwickeln eine wirkungsvolle Selbstführung im Berufs- und Privatleben.

Emotionen steuern und gelassen bleiben

Sie stärken Ihre Fähigkeit, Emotionen bewusst zu regulieren und bewahren auch in stressigen Situationen einen kühlen Kopf. Dadurch reagieren Sie flexibler auf Herausforderungen und bleiben handlungsfähig.

Alltag reflektieren und neu gestalten

Sie hinterfragen eingefahrene Routinen und erkennen, wo Veränderungen notwendig und möglich sind. Mit einem praxiserprobten 8-Wochen-Programm integrieren Sie die passenden Tools nachhaltig in Ihren Alltag.

Wohltuende Gewohnheiten etablieren

Sie schaffen sich Schritt für Schritt neue Rituale, die Ihre mentale Gesundheit langfristig stärken. So bauen Sie eine stabile Basis für mehr Ausgeglichenheit, Energie und Zufriedenheit auf.

REFERENT:IN

Petra Isabel Schlerit

TEILNEHMERKREIS

Verantwortungsträger*innen auf allen Ebenen



FORMAT

1-tägig von 09:00 - 17:00 Uhr
remote mit Virtual Reality (VR)

METHODEN

Trainer-Input | Fallbeispiele | Tools
praktische Übungen | Diskussion

Es wird prozessflexibel auf die Anliegen der Teilnehmenden eingegangen. Seminarunterlage und ggf. Umsetzungsplan unterstützen die Reflexion und Aneignung der Inhalte.

INHOUSE

Individuell abgestimmte Schulungen – vor Ort, in Virtual Reality oder online. Profitieren Sie von maximaler Flexibilität und einem attraktiven Festtagessatz.

INVESTITION

€ 978,00 pro Person zzgl. USt
inkl. VR-Leih-Headset

Inhouse Tagessatz auf Anfrage:
Profitieren Sie von maximaler
Flexibilität und einem attraktiven
**festen Tagessatz ab 5
Teilnehmenden.**

ANFRAGE **Bestellnr. P-3330**



[Anmeldeformular](#)



office@xr-c.com



+49 (176) 2177 5622

