

Achtsamkeit - Selbstversorger

Nur wenn der einzelne Mitarbeiter in der Lage ist, sich mit allem selbst zu versorgen, was er oder sie braucht, um zufrieden, leistungsfähig und damit erfolgreich zu sein, kann er auch für das Unternehmen „sorgen“. Ob als Führungskraft oder Leistungsträger im Team. Sich bewusst darüber sein, worauf die eigene Identität beruht, wie man sich und sein Leben in Balance hält, mit anderen kommuniziert und Beziehungen gestaltet, ist dafür die Voraussetzung. Und spiegelt auf der individuellen Ebene wider, was auch für ein organisatorisch gesundes Unternehmen Voraussetzung ist: der Vierklang aus Unternehmenskultur, Struktur, Mitarbeitern und Management.

Inhalt:

- Grundwissen Stress und Burnout
- Was sind Warnsignale; Selbsteinschätzungen, Fragebögen, Achtsamkeit
- Sympathisches und parasympathisches Nervensystem, traditionelle und moderne Regenerationsmethoden: Business-Yoga, Atemtechniken, Achtsamkeit, Meditation
- Ungesunde und gesunde Denkmuster, Achtsamkeit mit den eigenen Emotionen und Gedanken

Zielgruppe: Mitarbeiter aus allen Geschäfts -und Hirarchiebereichen

DOZENT Nina Scheitweiler

ORT Diverse

SEMINARORGANISATION

Nina Scheitweiler, nina@scheitweiler.de, 0171-1402608, 06202-929960