



TRAINING „ACHTSAM SEIN IM (ARBEITS-)ALLTAG“

Lernen, wachsenden Herausforderungen gelassen zu begegnen

Achtsam sein bedeutet, dem jeweiligen Augenblick mit einer nicht-wertenden, annehmenden und offenen Geisteshaltung zu begegnen. Aus dieser inneren Präsenz heraus erkennen wir, wie unser Verhalten durch Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen beeinflusst wird.

Um den wachsenden Herausforderungen und Turbulenzen unseres privaten und beruflichen Alltags gelassen begegnen zu können und wieder mehr mit uns selbst in Kontakt zu kommen, benötigen wir wirksame Gegenpole: Innehalten, Entschleunigung, Achtsamkeit und Stille.

Das Training „Achtsam sein im (Arbeits-)Alltag“ befähigt, die Praxis der Achtsamkeit für sich und seine berufliche Arbeit, gewinnbringend anzuwenden. Dabei ist die regelmäßige Achtsamkeitspraxis ein wesentliches Element des Trainings und erfordert die Bereitschaft und Entschlossenheit, regelmäßig zu üben.

ZIELGRUPPE: Mitarbeiter/innen und Führungskräfte

TEILNEHMER/INNEN: Die Gruppengröße bezieht sich auf maximal 12 Personen pro Gruppe

UMFANG UND STRUKTUR:

- 8 wöchentliche Gruppentreffen (jeweils 2 Stunden) über einen Zeitraum von 8 - 10 Wochen
- einen halben Tag zum intensiven Üben und Vertiefen der Achtsamkeitspraxis in Stille
- einen zweistündigen Termin zur Nachbereitung nach 10 - 12 Wochen zum reflexiven Austausch über das Erlernte und die eigene Übungspraxis sowie einer nachhaltigen Verankerung einer achtsamen Haltung in den (Berufs-)Alltag



TRAINING „ACHTSAM SEIN IM (ARBEITS-)ALLTAG“

Lernen, wachsenden Herausforderungen gelassen zu begegnen

ACHTSAMKEIT

Veränderte Arbeitsbedingungen – wie zunehmende Arbeitsverdichtung, kontinuierlicher Zeitdruck, schnelle Veränderung von Arbeitsprozessen, Informationsfülle, Umgang mit Medien, ständige Erreichbarkeit, unklare Kommunikation und Konflikte, Gefühle von Fremdsteuerung und Unsicherheit, fehlende Balance von Arbeit und Erholung – sind die Ursache, warum es in vielen Unternehmen zu einer drastischen Zunahme von Belastungen, Beanspruchungen und Stresserleben für den Einzelnen und für ganze Teams kommt.

Achtsamkeit erweist sich im (Arbeits-)Alltag als ein wirksames Mittel, um automatisch ablaufende, dysfunktionale Reiz-Reaktionsmuster zu durchbrechen und durch bewusstes, präsenten Handeln zu ersetzen. Durch Innehalten und der umfassenden Wahrnehmung der inneren und äußeren Situation, entsteht Raum für kognitive Flexibilität, Selbstregulation, bewusstes „Neu-Erleben“, erweiterte Bewältigungsmöglichkeiten und neue Handlungsfreiheit.

Eine große Zahl an unterschiedlichen Studien zur Effizienz und Effektivität verschiedener Achtsamkeitsinterventionen weisen darauf hin, dass Achtsamkeit als psychosoziale Ressource dazu beitragen kann, die psychische und physische Gesundheit zu verbessern und mit Belastungen im Lebens- und Arbeitsalltag besser umzugehen, die gesundheitliche Selbstfürsorge und Empathie zu verbessern und Zufriedenheit, Kreativität, Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeit zu stärken.



WIRKUNGEN DES TRAININGS

- verbesserte Aufmerksamkeitsregulation und Konzentrationsleistung
- Verbesserung der Selbstwahrnehmung, Selbstreflexion und Selbsterkenntnis
- verbesserte Selbst- und Emotionsregulation sowie Impulskontrolle
- verbesserter Umgang mit Stress und Belastungssituationen
- verbesserte Empathie-, Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit
- Stärkung der Selbstwirksamkeit und psychischen Widerstandsfähigkeit (Resilienz)
- Akzeptanz von unangenehmen, nicht veränderbaren Zuständen
- Gelassenheit, innere Ruhe und Zentriertheit
- verbesserte Entspannungs- und Erholungsfähigkeit
- Stärkung des Immunsystems
- Zunahme des körperlichen Wohlbefindens
- Förderung und Erhaltung von Gesundheit (Salutogenese)

ZIELE DES TRAININGS

- Gewinnung neuer Erkenntnisse zum Thema Achtsamkeit, Gesunderhaltung, Stress und Stressbewältigung
- Erlernen und Anwenden von achtsamkeitsbasierten Methoden (formalen und informellen Übungen)
- Erhöhung der Akzeptanz und psychischen Widerstandsfähigkeit (Resilienz) in Bezug auf unveränderbare Stressoren, Belastungssituationen und Veränderungsprozesse
- Verbesserung der Bewältigungskompetenz und Handlungsfreiheit in schwierigen Situationen, u.a. bei Konfliktsituationen und Lebenskrisen
- Verbesserung der Kommunikation, Zusammenarbeit und des Klimas im Unternehmensbereich durch Nutzung der achtsamkeitsbasierten Methoden
- Integration einer achtsamen inneren Haltung in den (Berufs-)Alltag als psychosoziale Ressource zur achtsamen Selbstregulation, gesunden Selbstführung und für eine bewusste und zufriedene Lebensgestaltung

TRAINING „ACHTSAM SEIN IM (ARBEITS-)ALLTAG“

Lernen, wachsenden Herausforderungen gelassen zu begegnen

INHALTE DES TRAININGS

- Einführung in die Praxis der Achtsamkeit (Achtsamkeit erforschen), Funktionsweise der subjektiven Wahrnehmung (Autopilot vs. bewusste Reaktion)
- Themenbezogene Hintergrundinformationen aus der traditionell-buddhistischen Psychologie, der modernen Stressforschung, Neurowissenschaft und Verhaltenspsychologie
- Erlernen von formalen Achtsamkeitsübungen wie Body-Scan, achtsamen Körperübungen, Sitz- und Gehmeditation
- Analyse des subjektiven Stresserlebens: Stressauslöser, innere Stressverstärker (Einstellungen, Antreiber, Denkgewohnheiten, Verhaltensmuster, Motive, Werte) und Stressreaktionen
- Erlernen eines achtsamen Umgangs mit unveränderbaren, belastenden Situationen und stressverschärfenden Gedanken (kognitive Umstrukturierung und Emotionsregulation)
- Achtsame Kommunikation und Beziehungsgestaltung
- Kultivierung einer bewussten Selbstzuwendung und selbstfürsorglichen Haltung durch Selbstachtung und Selbstmitgefühl
- Erarbeiten und Üben von Strategien zum Transfer der erlernten achtsamkeitsbasierten Übungen und Methoden in den (Arbeits-)Alltag
- Setzen und Überprüfen von persönlichen Zielvereinbarungen (Nachhaltigkeitsmanagement)

GUT ZU WISSEN

Da die Übung in Achtsamkeit Menschen im Kern dessen, was sie sind, berührt und verändert, setzt der Umgang mit dem Thema im Unternehmen oder in Organisationen eine besondere Sensibilität voraus. Für die Einführung und die Durchführung von achtsamkeitsbasierten Maßnahmen und Trainings bedarf es im Vorfeld daher einer sorgfältigen Auftragsklärung und einer guten unternehmensinternen Kommunikation. Die Motive und Hintergründe für die Implementierung achtsamkeitsbasierter Verfahren und Trainings in Personal- und/oder Organisationsentwicklung sind unterschiedlich und hängen von der jeweiligen Ausgangslage, der Größe und den Zielen eines Unternehmens ab. Dementsprechend können die Inhalte, die Methoden und der Umfang des Achtsamkeitstrainings an die jeweiligen Bedarfe der Mitarbeiter, Führungskräfte und des Unternehmens angepasst werden.

Die Inhalte des Achtsamkeitstrainings basieren auf dem von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelten und standardisierten MBSR-Programm. MBSR steht für Mindfulness-Based Stress Reduction und ist ein systematisch aufgebautes und nachhaltig wirksames Trainingsprogramm, das 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und seinem Team an der Universitätsklinik von Massachusetts zur Prävention und Linderung von stressbedingten Erkrankungen entwickelt wurde. Als ganzheitlicher Ansatz verbindet MBSR das jahrtausendalte buddhistische Wissen über die positive Wirkung der Achtsamkeit mit modernen Erkenntnissen der Stressforschung, der Verhaltenspsychologie und der Neurowissenschaft.



*Julia Seegebarth, Ihre Workshopleiterin
und Wegbereiterin für ein bewusstes
und gesundes Leben.*

Mobil +423 798 85 78 oder +49 176 20 58 12 11
info@julia-seegebarth.li ~ www.julia-seegebarth.li

Julia Seegebarth 