

STRESSMANAGEMENT UND ACHTSAMKEIT AM ARBEITSPLATZ

Sich selbst wahrnehmen – eigene Bedürfnisse, Potenziale und Hemmnisse erkennen

Eine gute „Work-Life-Balance“ ist spätestens durch Themen wie Digitalisierung, Home-office, ständige Erreichbarkeit und ein (gefühltes) weiter zunehmendes Arbeitstempo Sehnsucht und Ziel vieler Menschen geworden.

Wie gelingt es, das Bedürfnis nach Selbstfürsorge mit bestehendem Stress in Einklang zu bringen? Neben der Wahrnehmung eigener Emotionen helfen Achtsamkeitsübungen und das Betrachten des eigenen Tuns und dessen Auswirkungen aus einer Metaperspektive, um Entscheidungen eigenverantwortlich und reflektiert treffen zu können.

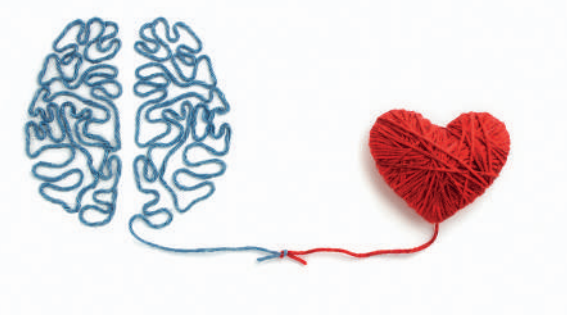
Neben der Veränderung des eigenen Verhaltens wird zunehmend das Bewusstsein für Mitmenschen und Umfeld geschärft. Offenheit, innere Stabilität und Empathie führen dazu, statt Gefahren und Risiken Chancen im Neuen und Unbekannten zu sehen. Es öffnet sich ein Raum für kreativere und klarere Entscheidungen, um den alltäglichen Wandel aktiv mitgestalten zu können.

Die gezielte Steigerung der Achtsamkeit bei Führungskräften führt zur Verbesserung methodischer und sozialer Führungsqualitäten und trägt somit (un-)mittelbar zu besseren Arbeitsergebnissen bei. Im Ergebnis verbessern sich nachweislich Kommunikation und Kultur im gesamten Unternehmen.

Unser Seminar bietet Reflexion über die eigene innere Haltung, um ein gesundes und potenzialreiches Lebens- und Arbeitsumfeld zu ermöglichen. Neben der Erweiterung der eigenen Handlungsweisen können mögliche Potenziale bei Mitarbeitern erkannt und diese in ihrem persönlichen Wachstum begleitet werden.

INHALTE DES SEMINAR

- Wahrnehmung eigener Emotionen, Potenziale und Hemmnisse
- Methoden zur Selbstregulation der eigenen Stressbelastung
- Aktive Selbstfürsorge und Selbststeuerung
- Achtsamkeit als Führungsinstrument
- Achtsame Kommunikation



DATUM
26-28.11.2020

ORT
Kloster Schöntal
Klosterhof 6
74214 Schöntal

SEMINARLEITUNG
Siegfried Dannwolf

PREISE
Firmenkunden
€ 1.800,- zzgl. 19% USt.
Privatkunden
€ 1.190,- inkl. 19% USt.

Wir freuen uns über Deine **Anmeldung bis zum 13.11.2020** um so gemeinsam eine offenere und bessere Welt zu gestalten.

Du erreichst uns telefonisch unter +49 7131 38248060 oder schreib uns eine e-Mail an welcome@polymundo.de



WER WIR SIND

Sie bewegen uns: Menschen, Teams und Unternehmen. Wir begleiten Sie dabei, die (eigene) Welt zu verändern. Die Polymundo AG ist ein international tätiges Unternehmen, das sich auf wertorientierte Unternehmensführung spezialisiert hat.

www.polymundo.de



exponential
empowerment
evolution