

Du kannst die Wellen nicht anhalten... * Achtsamkeit im beruflichen Kontext

*...aber Du kannst lernen, auf ihnen zu reiten.

Hintergrund:

Die WHO betrachtet Stress und seine gesundheitlichen Folgen als Epidemie des 21. Jahrhunderts – die Kosten für unsere Volkswirtschaft und insbesondere auch für die Arbeitgeber sind enorm. Auf dem Hintergrund des teilweise bereits spürbaren Fachkräftemangels ist es daher umso wichtiger für Unternehmen, den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern niedrigschwellige Unterstützungsangebote zum nachhaltigen Erhalt ihrer Gesundheit zur Verfügung zu stellen.

In vielfältigen wissenschaftlichen Studien hat sich das Konzept der Stressbewältigung durch Achtsamkeit/MBSR als besonders wirksamer und nachhaltiger Weg erwiesen, Stressbelastungen zu reduzieren.

Achtsamkeit:

Achtsamkeit ist die bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit auf das, was der gegenwärtige Augenblick mit sich bringt, ohne es zu bewerten - ganz gleich ob es sich um Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle oder Sinneseindrücke handelt. Termindruck, taktlose Kollegen oder Kopfschmerzen: Die Herausforderung ist, solche Dinge so sein zu lassen, wie sie sind, ohne eine Veränderung erzwingen zu wollen, so dass sie z. B. unsere Entscheidungen nicht negativ beeinflussen. Achtsamkeit im Alltag lässt sich in Kurzform beschreiben als stop – look – act: Innehalten – Wahrnehmen – bewusst Handeln.

Achtsamkeitstraining:

Ein Achtsamkeitstraining fängt da an, wo klassische Stressbewältigungsseminare aufhören, im Mittelpunkt steht die unmittelbare Erfahrung: Wie fühlt sich Termindruck, Überlastung, Erschöpfung im Körper an? Was passiert, wenn der Atem flach wird und die Gedanken Karussell fahren? Die Teilnehmenden lernen ihre Stressmuster und Ressourcen auf ungewohnte Weise kennen und entdecken durch die Konzentration auf den Atem innere und äußere Freiräume. Sie verbessern ihre Selbstwahrnehmung, spüren Warnsignale für Stress frühzeitiger und finden neue Wege, mit Belastungen besser umzugehen und ihre Energie ökonomisch einzusetzen.

Mögliche Formate:

Achtsamkeitstrainings in Unternehmen sind in verschiedenen Formaten möglich, die flexibel an die betrieblichen Rahmenbedingungen angepasst werden können. Im Rahmen des Gesundheitsmanagements stehen meist Stressreduktion und bessere Selbstfürsorge im Mittelpunkt. Einige Beispiele:

- Schnupperkurs mit Informationen, praktischen Übungen und Anregungen für den Alltag; Dauer ca. 2 Stunden, auch im Rahmen von betrieblichen Gesundheitstagen
- Sechswochenkurs mit praktischen Übungen, Aufgaben für Zuhause und Informationen zu Themen wie Stress; Wahrnehmung; Einfluss von Denkmustern; Ernährung; Bewegung. Dauer: 6 mal 2,5 Stunden, vorher 1 Std. Info-Veranstaltung (empfohlen)
- Kompaktkurs mit praktischen Übungen, Aufgaben für Zuhause und Informationen zu Themen wie Stress; Wahrnehmung; Einfluss von Denkmustern; Ernährung; Bewegung. Dauer: z.B. 2 Tage im Abstand von 2 Wochen und Follow-up (3 Std.) nach 1 Monat
- Achtsamkeitstraining als Einzelcoaching für Führungskräfte
- Thematische Vertiefungstage
- Impulsvorträge

Ort: nach Absprache

Kosten:

Gerne erstelle ich Ihnen ein Angebot, das auf die Bedarfe Ihres Unternehmens zugeschnitten ist – bitte sprechen Sie mich an.

Übrigens:

Achtsamkeitstrainings lassen sich sehr gut kombinieren mit Selbstmanagement; Zeitmanagement; Führungskompetenzentwicklung; Gesund führen und Teamentwicklung

Leitung:

Martina Amberg, Diplom-Psychologin (BDP), seit mehreren Jahren tätig in eigener Praxis für Coaching, Team- und Organisationsentwicklung und Stressbewältigungstraining. Langjährige Tätigkeit als zertifizierte Trainerin für „MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ nach J. Kabat-Zinn, zertifizierte SeniorCoach/BDP und zertifizierte Trainerin für „Gelassen und sicher im Stress“ nach G. Kaluza. Ausbildung in systemischer Beratung und Organisationsentwicklung.

