



Achtsamkeit

Vom Alltag getrieben eilen wir oftmals durch unser Leben: von einem To-Do über die nächste Aufgabe, hin zum nächsten beruflichen Termin und von dort zur privaten Verabredung. Durch die zunehmende Geschwindigkeit des Privat- und Berufslebens, wird ein **Innehalten im Alltag immer seltener**.

Dies kann dazu führen, dass unsere Unachtsamkeit zunimmt, wir ganze E-Mails lesen, ohne deren Inhalt aufzunehmen, wir Flüchtigkeitsfehler bei der Arbeit machen oder im Gespräch mit anderen Menschen irgendwann merken, dass wir schon seit ein paar Minuten nicht mehr zugehört haben – unsere **Gedanken sind dann abgeschweift** und haben keinen Raum mehr für die Gegenwart gelassen. Im zwischenmenschlichen Umgang führt dies dazu, dass wir den Blick dafür verlieren, wie es dem Gegenüber gerade geht und wir die Eindrücke dessen, was in diesem Moment ist, nicht mehr bewusst wahrnehmen.

Insbesondere im Unternehmensalltag, ist es jedoch wichtig, neben den alltäglichen Aufgaben, die Aufmerksamkeit für unsere Umgebung, unsere Mitmenschen und uns selbst nicht zu verlieren. Die gegenseitige achtsame Wahrnehmung kann eine bedeutende Ressource darstellen und einen wichtigen Beitrag zu einer gesunden Unternehmenskultur leisten.

Achtsamkeit ist ein Konzept und eine Grundhaltung, welche uns helfen kann, sich bewusst auf die Gegenwart ein-

zulassen und wieder **in einen besseren Kontakt mit uns selbst, unseren Gedanken, Gefühlen, körperlichen Empfindungen sowie unserer Umgebung** zu kommen. Es geht darum, der Umwelt nicht mit Gleichgültigkeit, sondern Interesse, Mitgefühl und Aufmerksamkeit zu begegnen. Dabei steht nicht alleine die Wahrnehmung des „Hier und Jetzt“ im Vordergrund, sondern auch dessen Würdigung. Dies kann nicht nur das persönliche Empfinden, sondern auch die Art der Zusammenarbeit in Unternehmen nachhaltig positiv prägen.

Vielfältige wissenschaftliche Studien deuten mittlerweile auf eine große Bandbreite positiver Effekte hin, welche mit Achtsamkeit einhergehen. Hierzu gehören bspw. eine **höhere Lebenszufriedenheit, allgemeines psychisches Wohlbefinden, ein gestärktes Immunsystem** sowie eine **Verbesserung der kognitiven Funktionen**.

Das Konzept „Achtsamkeit“ kommt unter anderem im Rahmen der Stressbewältigung, aber auch zur Verbesserung eines wertschätzenden zwischenmenschlichen Umgangs sowie im Bereich Führung zum Einsatz.

Damit auch Ihre Unternehmenskultur davon profitiert, verschaffen Ihnen unsere Angebote zum Thema Achtsamkeit einen **Einblick in die Grundlagen und zentralen Elemente** von Achtsamkeit und ermöglichen Ihnen darüber hinaus erste praktische Erfahrungen

gen beim Praktizieren von Achtsamkeit. Zudem bekommen Sie **Strategien und Übungen** an die Hand, um eigenständig achtsame Momente in Ihrem (Arbeits-)Alltag etablieren zu können.

Wir beraten Sie gern!

Kontakt Betriebliches Gesundheitsmanagement

Unser Team der Abteilung Betriebliches Gesundheitsmanagement beantwortet gern alle Ihre Fragen per **Telefon** oder **E-Mail** unter:

0531 35444-24
gesundheits@eversonline.de

**Mit uns erhalten Sie
zertifizierte Qualität**



evers ist geprüft und zertifiziert nach
DIN EN ISO 9001:2015.



Das können wir für Sie tun....

(Impuls-)Vortrag

Im Rahmen eines Impulsvortrages findet eine erste **Information und Sensibilisierung** zu dem Thema statt. Wovon sprechen wir eigentlich, wenn es um Achtsamkeit geht? Warum lebt der Mensch gedanklich häufig in der Vergangenheit oder der Zukunft und nicht im Jetzt? Was sind die zentralen Mechanismen von Achtsamkeit und welches sind positive Effekte davon, Achtsamkeit zu praktizieren?

Ziel ist es, ein **gemeinsames Verständnis** vom Thema zu erlangen und **erste Denkanstöße** zu setzen.

Gerne passen wir den Schwerpunkt des Vortrages an aktuelle Bedarfe in Ihrem Unternehmen an und entwickeln gemeinsam mit Ihnen eine für Sie passende Struktur der Inhalte.

Zielgruppe/ Teilnehmerkreis:

Beschäftigte aller Hierarchieebenen, die ihr Wissen und Können rund um das Thema Achtsamkeit erweitern möchten.

Teilnehmer: variabel

Dauer: ca. 20 – 90 Minuten

Schulungsort: Inhouse-Veranstaltung direkt in Ihrer Firma oder auf Wunsch in unseren Räumlichkeiten

Preis: auf Anfrage

Workshop

Ziel des Workshops ist es, mit den Teilnehmenden **zentrale Aspekte des Themas Achtsamkeit** theoretisch sowie praktisch zu bearbeiten. Die Teilnehmenden erhalten ein grundlegendes Verständnis für den Themenkomplex und führen konkrete Achtsamkeitsübungen durch. Auf diesem Wege erfahren sie, welche **Effekte Achtsamkeit** haben kann und wie sie diese **Resource im (Arbeits-) Alltag** gewinnbringend nutzen können.

Im Rahmen des Workshops werden vielfältige Methoden angewendet, um einen größtmöglichen Wissenszuwachs bei den Teilnehmenden zu erreichen sowie Achtsamkeit erlebbar zu machen. Die Methoden umfassen dabei u.a. theoretischen Input, Selbstreflexionsphasen sowie konkrete Übungen.

Der Workshop kann bspw. folgende Themen/ Bausteine beinhalten:

- Vermittlung von Grundlagenwissen zum Thema Achtsamkeit
- Beleuchtung der Mechanismen/ Komponenten von Achtsamkeit
- Auswirkungen von Achtsamkeit auf das menschliche Gehirn
- Kennenlernen der positiven Effekte von Achtsamkeit
- Phasen der Selbstreflexion

- Durchführung verschiedener Achtsamkeitsübungen

Wir legen bei der Zusammenstellung der Workshop-Bausteine besonders großen Wert darauf, dass die Inhalte den Bedarfen der Teilnehmenden entsprechen und sie im (Arbeits-) Alltag unterstützen.

Nutzen Sie unser **Know-How**, um eine achtsame Grundhaltung zu entwickeln.

Zielgruppe/ Teilnehmerkreis:

Beschäftigte aller Hierarchieebenen, die ihr Wissen und Können rund um das Thema Achtsamkeit erweitern möchten.

Teilnehmer: 8 – 15 Personen

Dauer: variabel. Es sind verschiedene Formate möglich, wie Kurz- oder Halbtagesworkshops.

Schulungsort: Inhouse-Veranstaltung direkt in Ihrer Firma oder auf Wunsch in unseren Räumlichkeiten

Preis: auf Anfrage

Foto vorn: Designed by yanalya / Freepik
Foto oben: Designed by Freepik