

# Achtsamkeit



## Workshop / Webinar

**Achtsamkeit** bedeutet, den gegenwärtigen Moment mit allen Sinnen und voller Aufmerksamkeit wahrzunehmen, ohne Ablenkung durch Gedanken an die Vergangenheit oder Zukunft. In einer Welt, in der psychologische Belastungen zunehmend an Bedeutung gewinnen, ist Achtsamkeit ein essentieller Bestandteil des **Betrieblichen Gesundheitsmanagements**.

Unsere Achtsamkeits-Seminare helfen Ihnen, die Bedeutung von Achtsamkeit zu verstehen, deren **positiven Einfluss auf die Gesundheit** zu erkennen und effektive Techniken zu erlernen, um Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren.

### Eigenschaften:

- ✓ Ca. 30 | 45 | 60 | 90 | 120 min.
- ✓ Gruppenaktivität
- ✓ Workshops & Seminare
- ✓ Präsenz | Digital
- ✓ Schulungen & Weiterbildung |  
Entspannung |  
Psychische Gesundheit |  
Stressbewältigung

### Beispiel-Inhalte:

- ✓ Einführung in das Thema Achtsamkeit
- ✓ Die 6 Sinne der Wahrnehmung entdecken
- ✓ Für eine positive Grundeinstellung
- ✓ So stoppe ich den Grübeltornado
- ✓ Gesunde Atmung ist die Basis für eine gute Gesundheit
- ✓ Die eigene Intuition erforschen
- ✓ Ein ruhiger Geist ist die Grundlage für kluge Entscheidungen
- ✓ Wie kann ich Ängste loslassen
- ✓ Negative Gedanken stoppen
- ✓ Achtsam Führen
- ✓ Achtsam Essen
- ✓ Persönliche Ziele finden und visualisieren
- ✓ Selbstmitgefühl lernen und Selbstwertgefühl steigern
- ✓ Mehr Glücksgefühl im Arbeitsalltag

# Achtsamkeit



## Ablauf:

### Vorbereitung und Beratung

- **Bedarfsermittlung:** Kontaktieren Sie uns, um einen Termin für Ihr individuelles Seminar mit unserem Fachpersonal zu vereinbaren. Gemeinsam klären wir, welche Themen für Ihre Zielgruppe am relevantesten sind.
- **Registrierung:** Nach Ihrer Anfrage vereinbaren wir einen passenden Termin für das Seminar. Wir klären ob das Seminar Online als Webinar oder direkt bei Ihnen vor Ort als Präsenzveranstaltung stattfinden soll.

### Organisation und Durchführung

#### Ablauf Online

- **Voraussetzungen:**  
stabile Internetverbindung
- **Durchführung:** Sie erhalten alle notwendigen Informationen sowie den Link zur Online-Plattform, falls das Webinar online stattfindet. Am Tag des Webinars stellen wir sicher, dass alle technischen Aspekte reibungslos funktionieren. Sie loggen sich einfach über den bereitgestellten Link ein und werden direkt mit unserem Fachpersonal verbunden.

#### Ablauf Präsenz

- **Voraussetzungen:**  
Wiedergabemedium vor Ort | Stromanschluss | WLAN
- **Durchführung:** Bei Präsenzveranstaltungen kommt unser Fachpersonal direkt zu Ihnen. Während des Seminars haben Sie die Möglichkeit, Fragen zu stellen und aktiv am Austausch teilzunehmen.
- **Unterstützung:** Unser Team steht Ihnen auch nach dem Seminar zur Verfügung. Bei Fragen oder weiteren Anliegen unterstützen wir Sie gerne dabei, die besprochenen Inhalte und Tipps in Ihren Alltag zu integrieren.

### Auswertung und Nachbereitung

- **Feedback einholen:** Nach dem Seminar haben Sie die Möglichkeit, uns Ihr Feedback zu geben. Wir möchten erfahren, wie das Seminar bei Ihnen und Ihren Teilnehmenden angekommen ist und welche Aspekte besonders hilfreich oder verbesserungswürdig waren. Ihr Input ist uns wichtig, um unsere Angebote kontinuierlich zu verbessern.