



**ACHTSAMKEIT-IM-LEBEN**

# **MINDFUL @WORK**

**STRESSFREIER ARBEITEN  
IM UNTERNEHMEN**

**ACHTSAMKEIT STATT  
MULTITASKING**

**FÜR UNTERNEHMEN UND  
ORGANISATIONEN**



Globalisierung, neue Technologien und der Wegfall von Arbeitsplätzen verdichten Arbeit immer mehr. Die Auswirkungen dieser Entwicklungen sind offensichtlich: Informationsflut, Arbeitsdruck, die tägliche Hetze von Termin zu Termin sowie steigende Konflikte am Arbeitsplatz. Klar ist auch: Die Herausforderungen und Turbulenzen in der Arbeitswelt werden weiter zunehmen.

**Achtsamkeit: Der wirksame Gegenpol für eine beschleunigte Arbeitswelt.**

Der größte Wettbewerbsvorteil in der heutigen Zeit sind Ihre Beschäftigten und Ihre Führungskräfte. Dort liegt das Potenzial und das Wissen um im alltäglichen Wettbewerb bestehen zu können.

## Mindful@work

Achtsam führen und arbeiten wird immer mehr zu einer Schlüsselkompetenz in unserer Arbeitswelt, die von Transformation und Digitalisierung geprägt ist. Der Kompaktkurs Mindful@work macht es Unternehmen, Institutionen oder Behörden einfacher, Achtsamkeitstrainings kennenzulernen und z.B. im Führungskräfte-Coaching oder der Betrieblichen Gesundheitsförderung einzusetzen.

Das zweitägige Seminar besteht aus 8 thematischen Modulen á 90 Minuten und orientiert sich am Ursprungskonzept aller modernen Achtsamkeitstrainings, dem MBSR-Kurs nach Jon Kabat-Zinn.

Als Grundlagenseminar Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung am Arbeitsplatz ist es von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) als Präventionskurs anerkannt.

Die Investition in die Basiskompetenz Achtsamkeit ist deshalb lohnend und verspricht den folgenden Nutzen:

- Kompetenzaufbau in den Bereichen Stressbewältigung und Selbstmanagement,
- Höhere Beschäftigtenzufriedenheit und Bindung,
- Steigerung des Einfühlungsvermögens in sich und andere und damit eine verbesserte Kommunikation und effizientere Meetings,
- Verbesserung der Fähigkeit zum proaktiven Handeln und zum frühzeitigen Erkennen von Leistungsgrenzen,
- Langfristig die Reduktion von Fehlzeiten und Krankheitskosten.

Habe ich Ihr Interesse geweckt?

Dann freue ich mich über Ihre Kontaktaufnahme. Gemeinsam finden wir die für Sie passende Lösung.



**Thorsten Friese**

Achtsamkeitstrainer - achtsamkeit-im-Leben

+4930692015140

Berlin, Deutschland

[www.achtsamkeit-im-leben.berlin](http://www.achtsamkeit-im-leben.berlin)



achtsamkeit-im-Leben