

# achtsam@business

Offener Tagesworkshop

## Zielgruppe

Menschen mit anspruchsvollen, beruflichen Herausforderungen,  
Menschen mit Führungsverantwortung, Bereichs oder AbteilungsleiterInnen,  
GeschäftsführerInnen, UnternehmerInnen, GründerInnen  
Da der Workshop als Basisveranstaltung ausgelegt ist, **sind keine besonderen Vorkenntnisse** erforderlich.



## Ziele

- Sie verstehen die wichtigsten mentalen Mechanismen, deren Wirkung und können sie in Ihrem Businessalltag besser erkennen und wahrnehmen.
- Sie kennen hilfreiche Übungen, die auch in Führungsrollen angewandt werden können und entwickeln damit eine achtsame Grundhaltung.
- Sie geben beruflichen Alltagssituationen eine neue, positive Richtung und können so für sich Stress und Belastungen abbauen, effizienter werden, mehr Gelassenheit entwickeln und in Ihr Umfeld ausstrahlen.
- Sie können die Achtsamkeit für Entscheidungsfindung, Krisen- und Konfliktmanagement sowie als Personal und Organisationsentwicklungsinstrument einsetzen.
- Sie kennen Achtsamkeit als Basis im Innovationsprozess und können diese dort einsetzen.

## Inhalte

- Leben im Autopilot Modus – Wie erlangen wir mehr Selbstbestimmtheit
- Maßnahmen gegen Stress und Dissoziation - Selbstwahrnehmung
- Unbewusstheit und Konditionierung – Selbstmanagement wiederfinden
- Den Strom der Hektik unterbrechen – Der Präsenz Raum geben
- Was ändert sich durch die Achtsamkeit - Die 4 Säulen der Achtsamkeit
- Achtsamkeit und Digitalisierung – Produktiver Umgang mit digitalen Medien (Email, Messenger, Soziale Medien & Co)
- Wichtige Eigenschaften von Leadern – wie Achtsamkeit diese fördert
- Achtsame Kommunikation und Meeting Kultur
- Ziele – Priorisierung – Entscheidungsfindung auf Basis von Achtsamkeit
- Achtsamkeit & Innovation - Grundlagen für Kreativität und Change
- Emotionale Intelligenz in Beruf und in der Führungsarbeit
- Viele praktische Übungen, die nicht viel Zeit beanspruchen



## Methoden

Beispiele, Analysen und Reflexionsübungen heben geistige Prozesse und Muster ins Bewusstsein. Die TeilnehmerInnen erkennen diese und trainieren Maßnahmen zB Präsenzfokussierung, Mikromeditationen, bewusstes Innehalten, etc. Integrationshilfen für den Alltag unterstützen bei Stressabbau, Konfliktbewältigung, Steigerung der Leistungsfähigkeit und Resilienz, Teamentwicklung und leichteres Überwinden schwieriger Situationen. Interaktive Gesprächsführung und Austausch in der Gruppe.

### Organisatorisches

Referent: Horst Ortmann

Termin: 12.11.2020 09:00 – 17:00 Uhr

Ort: Seminarhotel HASENWIRT, Frauenbergstrasse 58, 8430 Leibnitz, Tel +43 (0) 3452 73 0 55

Im Preis inkludiert ist auch unbeschränkter Zugang zum Membersbereich der Website [mindfulnow.org](https://mindfulnow.org). Dort steht Ihnen ein Blog und exklusive Infos, Material zur Umsetzung in der Praxis und interessante Links, Use Cases usw. zur Verfügung. Auf Wunsch biete ich auch follow-up Coachings in der Gruppe oder als Einzelcoaching an.