

Methode & Instrumente

- Wissenschaftliche Erkenntnisse, & Methoden aus der Achtsamkeitsforschung
- Teilhabe der Mitarbeiter*innen durch Freiwilligkeit und digitale Umfragen
- Für den größten Lernerfolg mitreißend, klug, manchmal unkonventionell aufbereitet

Zwischendrin

- 📧 1-2x im Monat kleine Übungen/ Merker per Post oder E-Mail
- 🗨 Tandems für den Erfahrungsaustausch
- 🗨 individuelles Reflexionsgespräch á 60 Min
- ✓ Einbeziehen der Führungskraft über Reflexion des Programmverlaufs und zugeschnittenen Aufgaben
- 👤 Mentorenschulung
- 📅 Einführung niedrigschwelliger Formate (z.B. Schweigetisch in Kantine)

Erfolg

ein lebenswerteres Arbeitsumfeld in Ihrer Organisation und gesteigerte Selbstwahrnehmung der Einzelnen

Abschluss

- 🕒 1 Tag, im 6. Monat des sechs monatigen Programmes
- 🏕 in naturnaher Umgebung
- 🗨 mit Gruppenabschluss für nachhaltig ressourcenorientierte Arbeitsbeziehungen

4 Boxenstopps

- 🕒 2 h – 2,5 h, verteilt über 4 Monate
- ✓ Themen aus Retreat werden vertieft, Entwicklungsschritte reflektiert
- ✓ Entspannungsmethoden eingeübt
- ✓ Messungen individuell und datenschutzgerecht durchgeführt (z.B. Cortisolspiegel)
- 🗨 Für den nachhaltigen Prozess und Transfer

Themen u.a.*

- Achtsamkeit im Team
- Achtsamkeit in der Führung
- Individuelle Achtsamkeit
- Die persönliche Lebensbalance
- Ressourcenarbeit & Genussstraining
- Selbstwahrnehmung und -Wirksamkeit
- Sinn-, Werte- Körper- und Emotionsarbeit
- Visionsarbeit- Ziele auf Arbeit bewusst setzen und effizient erreichen
- Achtsamkeitsmethoden z.B. Bodyscan

Ihre Mitarbeiter*innen:

- Lernen sich besser wahrzunehmen, ihre Bedürfnisse zu erkennen und sich zu reflektieren
- Lernen Methoden der Achtsamkeit kennen und stärken ihre Genussfähigkeit
- Visionsarbeit- Ziele bewusst setzen und effizient erreichen
- Lernen praktische Werkzeuge kennen, mit denen sie ihr Wohlbefinden steigern und so Erkrankungen vorbeugen können

* kann individuell auf Zielgruppe angepasst werden

Start

Retreat

- 🕒 1-2 Tage, im 1. Monat des sechs monatigen Programmes
- 🏕 in naturnaher Umgebung mit Lagerfeuer und Outdoorelementen
- 🗨 Wissensvermittlung kombiniert mit Erholung und Selbsterfahrung sowie konstruktiver Gruppenerfahrung