

achtsamkeit-im-Leben

Angebot für Online-oder Präsent-Workshops im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagement

Psychosoziale Gesundheit in schwierigen (Corona-) Zeiten

Mehr Kompetenz im Umgang mit Stress

Die Coronavirus-Krise verändert den Lebensalltag, unser Verhalten und den üblichen Tagesablauf. In diesen Workshops hat Thorsten Friese Tipps zusammengestellt, wie Sie jetzt Ihren Beschäftigten wertvolle Unterstützung für die psychische Gesundheit anbieten können.

In einer komplexen Welt, die sich gefühlt schneller als je zuvor dreht, sind permanentes Stressempfinden, psychische Belastungen bis hin zu körperlichen und psychischen Krankheiten mögliche Folgen.

Wie gelingt eine effektive Selbstfürsorge im beruflichen und privaten Alltag?

Zur ausgewogenen Balance von Arbeit und Erholung ist Achtsamkeit ein Weg zurück zum Gleichgewicht. Der Mensch, der mit sich im Reinen ist, der strahlt diesen Zustand auch aus und überträgt ihn auf sein Umfeld, also auch auf seine Kolleginnen und Kollegen.

„Die Welt ist, wie sie ist. Und du kannst lernen, mit ihr umzugehen.“

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. Die Investition in die Basiskompetenz Achtsamkeit ist deshalb lohnend und dient dazu psychischen Erkrankungen vorbeugen. Nutzen Sie diese Workshops und stärken Sie die Resilienz Ihrer Beschäftigten und gleichzeitig Ihre Organisationale Resilienz.

Der Inhalte der Workshops basieren auf wissenschaftlich belegten Erkenntnissen und sind auf dem neuesten Stand der Gehirn- und Stressforschung.

Workshop 1: Was ist Achtsamkeit? Was ist Stress und wie wirkt er?

Workshop 2: Selbstfürsorge in schwierigen Zeiten

Workshop 3: Glaube an dich selbst – Mit Hoffnung stark in die Zukunft

In allen Workshops werden konkrete Hilfen zur Anwendung von Achtsamkeit im (Berufs-) Alltag und Achtsamkeitsübungen für verschiedene Situationen angeboten. Die Workshops können als Tagesangebot oder aufgeteilt auf drei Termine durchgeführt werden.

Dauer: 1,5 h je Workshop,

Referent: Thorsten Friese

zertifizierter MBSR-Lehrer, Achtsamkeitstrainer