

Mindfulness goes workplace

Achtsamkeit funktioniert auch in der Arbeitswelt

NEU

Warum ist Achtsamkeit in der Arbeitswelt so wichtig wie nie?

Die Studienlage überzeugt auch im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements, Achtsamkeit einen Platz zu geben.

Denn mentale Gesundheit gehört genauso zur Prävention wie ein gesunder Körper.

Laut einer Studie der pronov BKK steht jeder zweite Berufstätige unter dem Risiko eines Burnouts. Darüber, ob die Lösung des Problems in einer vier-Tage-Woche oder einem vielfältigen Freizeitangebot liegt, lässt sich streiten. Der Wandel hin zu einer gesunden Arbeitseinstellung muss mit Achtsamkeit beginnen.




Ein reflektierter Umgang mit der Arbeitszeit, dem Team und den eigenen Emotionen sind Voraussetzung für einen produktiven und erfüllten Arbeitnehmer- und damit gleichzeitig für ein nachhaltig erfolgreiches Unternehmen.

Durch Achtsamkeit arbeiten Mitarbeiter*innen konzentrierter, Teams kommunizieren klarer und Führungskräfte können die Fähigkeiten der Arbeitnehmer*innen besser einschätzen.

Mehr Gelassenheit, eine angenehmere Atmosphäre und höhere Kreativität sind die Folgen. Gemeinsam erarbeiten wir in diesem Workshop, wie achtsames Arbeiten funktioniert und Sie in ihrem Betrieb auch Achtsamkeitsimpulse setzen können.

**Wie Achtsamkeit auch in der Arbeitswelt funktioniert erfahren Sie in diesem Seminar!
Kommen Sie mit Achtsamkeit in Ihre Kraft!**

Kursnummer:	BOT20011
Dauer:	1 Tag
Termine:	Di., 14.05.2024 von 09:00 bis 15:30 Uhr
Referentin:	Manuela Heizler , Systemische Beraterin und Business Coach, Entspannungstrainerin, Ausbildungsbotschafterin des BHG für den Landkreis Cham
Kursgebühr:	195,00 € inkl. Seminarunterlagen und Verpflegung
Ort:	Bad Kötzting
QR-Code zum Onlineangebot	
	
Jetzt Online buchen	
Zum Onlineangebot	



Manuela Heizler

10% Frühbucher-Rabatt bei einer verbindlichen Buchung bis 4 Wochen vor Kursbeginn!