

Lebenskunst Achtsamkeit

Einführung in das Training Achtsamkeit in Organisationen



Die Arbeit geht leichter von der Hand
und nimmt an Qualität zu, wenn die Schwingungen
zwischen engagierter Zeit und Muße, zwischen Tun und
Lassen in einen vernünftigen und angemessenen
Rhythmus gebracht werden.

Paul J. Kohtes

Achtsamkeit ist der Megatrend der nächsten Jahre, so der Zukunftsforscher Matthias Horx. Dies ist kein Zufall, denn immer mehr Menschen leiden unter Hektik, Entscheidungsdruck, Arbeitsverdichtung und Veränderungsgeschwindigkeit. Klar ist auch: Die Herausforderungen des privaten und beruflichen Alltags werden weiter zunehmen. Daher sind wirksame Gegenpole umso wichtiger. Hierzu gehören Innehalten, Entschleunigung, Bewusstheit und Stille.

In diesem Seminar wird die Lebenskunst der Achtsamkeit durch weltanschaulich-neutrale Achtsamkeitsübungen, Trainer-Input auf Basis langjähriger Erfahrungen mit Mitarbeitern und Führungskräften, Selbstreflexionen und Erfahrungsaustausch erlebbar gemacht. Die Einübung der Achtsamkeit für den beruflichen Alltag ist ein Weg der Persönlichkeitsentwicklung und zugleich noch viel mehr: ein innovativer Ansatz der Kommunikations-, Führungskräfte- und Organisationsentwicklung. Auf dem Hintergrund der globalen Krise braucht es darüber hinaus eine säkulare Ethik und eine Vision für eine lebenswerte Erde. Die Teilnehmenden des Seminars werden aktiv einbezogen, erhalten praxiserprobte Impulse für einen souveränen Arbeitsalltag und können eigene Themen und Fragestellungen einbringen.

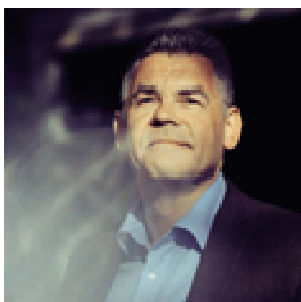
Wirkungen des Trainings Achtsamkeit in Organisationen:

- Entwicklung von Fähigkeiten, mit Stress konstruktiv umzugehen
- Fähigkeit zu mehr Selbstverantwortung und Selbstfürsorge
- Perspektiven anderer mit mehr Wertschätzung begegnen
- Bessere Konzentrationsfähigkeit und Emotionsregulation
- Entwicklung von kooperativen Eigenschaften
- Innere Ruhe und Gelassenheit kultivieren
- Freisetzen kreativer Potenziale



Dieses Seminar ist zugleich Voraussetzung zur Teilnahme an der neuen Trainerausbildung Achtsamkeit in Organisationen (www.forumachtsamkeit.de). Sie erhalten am dritten Seminartag ausführliche Informationen rund um die Ausbildung und können alle Ihre Fragen klären.

Kursleitung: Rüdiger Standhardt



Dipl.-Pädagoge, Studium der evangelischen Theologie. Trainer und Coach für Persönlichkeits- und Organisationsentwicklung. Seit 1998 Ausbilder in achtsamkeitsbasierten Verfahren. Ausbilder für das von ihm entwickelte Training Achtsamkeit in Organisationen (TAO), Yogalehrer (BDY/EYU), TZI-Gruppenleiter (RCI int.) und Business-Coach. Meditationspraxis seit 1979 bei Wenzel Graf von Stosch, langjährige Zen- und Yoga-Praxis bei Pater Lassalle, Dr. Michael von Brück und Sriram. MBSR-Ausbildung bei Dr. Jon Kabat-Zinn, Dr. Saki Santorelli, Melissa Blacker und Florence Meleo-Meyer am Center for Mindfulness (CFM).

Gründer und Leiter des Forum Achtsamkeit – Institut für Ausbildung, Training und Coaching. Autor verschiedener Buchveröffentlichungen, zuletzt (zusammen mit Cornelia Löhmer): Timeout statt Burnout. Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit. Klett-Cotta 2012, 7. Auflage 2018 (mit Übungs-CD); MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen. Einübung in Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Klett-Cotta 2014, 6. Auflage 2020 (mit zwei Übungs-CDs). Homepage: www.forumachtsamkeit.de

Kursmaterialien

Die Teilnehmenden erhalten ein umfangreiches Handout



Kursgebühr

363,- EUR inkl. Handout als PDF

Seminarort

Das Seminar findet online statt. Die Zugangsdaten sowie weiterführende Informationen erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Einladung zur Veranstaltung.

Termin

08.-10. Juni 2021

Täglich jeweils 9.00 Uhr – 18.00 Uhr, am letzten Tag bis 15.00 Uhr

mit anschließender Informationseinheit zur TAO-Ausbildung von 15.30 – 17.00 Uhr

Anmeldung

Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V.

Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt,

Tel. 069 / 6789-220, Fax: 069 / 6789-306, online: www.sport-erlebnisse.de

✂-----

ANMELDUNG

| | | |
|---|------------------|---|
| Kurs-Titel: Lebenskunst Achtsamkeit. Einführung in das Training Achtsamkeit in Organisationen | | |
| Kurs-Nr.: | Kurs-Ort: Online | Veranst.-Datum |
| Kurs-Teilnehmer/in Name, Vorname: | | |
| Straße, Haus-Nr.: | | |
| PLZ, Wohnort: | | |
| Tel.: (tagsüber): | | Geb.jahr: |
| E-Mail-Adresse: | | |
| Beruf: | | Gebühr: |
| Die beiliegenden Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen habe ich zur Kenntnis genommen, und ich erkenne sie an. | | |
| Ort, Datum | | Unterschrift (bei Jugendl. u. 18 J. Erzberechtigte) |
| Mitglied im Sportverein: ja / nein | | Übungsleiter/in: ja / nein |
| Übernachtung in der Sportschule (Einzelzimmer oder Doppelzimmer): | | |

Mit der Weitergabe meiner Anschrift + Tel.-Nr. an Kursteilnehmer zur Bildung einer Fahrgemeinschaft bin ich einverstanden
ja / nein