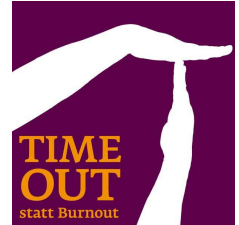


# Achtsamkeit@Work

*Was Achtsamkeit für den beruflichen Alltag bringt!*



Mit unseren Handys und elektronischen Organismen sind wir inzwischen in der Lage, mit allem und jedem jederzeit in Kontakt zu treten. In diesem Prozess laufen wir Gefahr, niemals in Kontakt mit uns selbst zu sein.

*Jon Kabat-Zinn*

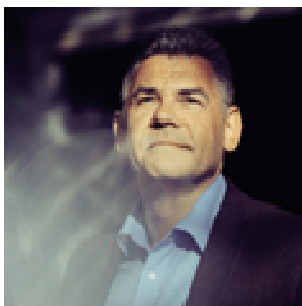
Stress, Hektik, Überstunden, neue Aufgabengebiete durch den Wegfall von Arbeitsplätzen und ein ständig überfüllter Schreibtisch – das gehört zum Alltag von vielen Mitarbeiter und Führungskräften. Kennen Sie diese Situation und würden Sie es gerne anders haben? Dann nehmen Sie sich eine kleine Auszeit von Ihren Verpflichtungen und erleben Sie kurzweilige Impulse für ein entschleunigtes Arbeitsleben, weltanschaulich-neutrale Achtsamkeitsübungen, Reflexionsfragen zur eigenen Standortbestimmung und alltagstaugliche Anregungen zum Proaktiv-Sein.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, wohl aber Lust auf Entschleunigung und Zeitwohlstand. Das Seminar befähigt, die Praxis der Achtsamkeit für sich selbst und die berufliche Arbeit gewinnbringend einzusetzen.

## **Wirkungen von Achtsamkeit sind:**

- 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

## **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](http://www.forumachtsamkeit.de)

## Seminargebühr

125,- EUR (incl. Handout als PDF)

## Seminarort

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

## Termine

4. März 2022, 9.00 -18.00 Uhr

15. September 2022, 9.00 -18.00 Uhr

jeweils (mit zweistündiger Mittagspause)

## Anmeldung

Forum Achtsamkeit | Rüdiger Standhardt

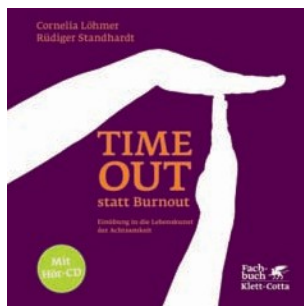
Schützenstr. 61, 35398 Gießen

Mobil: 0160 / 8461353

E-Mail: [info@forumachtsamkeit.de](mailto:info@forumachtsamkeit.de)

Internet: [www.forumachtsamkeit.de](http://www.forumachtsamkeit.de)

## Die Bücher zum TAO-Übungsweg



Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt: **Timeout statt Burnout. Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit.** Stuttgart: Klett-Cotta 2012, 7. Auflage 2018, 199 Seiten mit einem Vorwort von Dr. Ulrich Ott und mit einer Übungs-CD

Rüdiger Standhardt: **TAO – Training Achtsamkeit in Organisationen. Die Kunst, sich selbst und eine Organisation achtsam zu führen.** Stuttgart: Klett-Cotta 19. Februar 2022, ca. 320 Seiten mit einem Vorwort von Dr. Kai Romhardt, einem Beitrag von Dr. Britta Hölzel und einer Übungs-CD.





# ANMELDUNG

Den Anmeldecoupon bitte an das Forum Achtsamkeit per E-Mail senden:  
[info@forumachtsamkeit.de](mailto:info@forumachtsamkeit.de)

<b>Seminartitel:</b> Lebenskunst Achtsamkeit
<b>Ausbildungsort:</b> Online via Zoom
<b>Termin:</b>
<b>Name, Vorname:</b>
<b>Straße, Haus-Nr.:</b>
<b>PLZ, Wohnort:</b>
<b>Telefon-Nr.:</b>
<b>Mobil-Nr.:</b>
<b>E-Mail:</b>
<b>Internet:</b>
<b>Geburtsdatum:</b>
<b>Beruf:</b>

Die Seminargebühr in Höhe von 125,- EUR habe ich am .....  
an Rüdiger Standhardt, Forum Achtsamkeit auf das nachfolgende Konto: Volksbank  
Mittelhessen eG, IBAN: DE81 5139 0000 0051 0791 08, BIC: VBMHDE5FXXX mit dem  
Stichwort: „Lebenskunst Achtsamkeit“ plus Angabe des Monats überwiesen.

Mit der Weitergabe meiner Kontaktdaten an die anderen Teilnehmenden bin ich einverstanden.

Die AGB des Forum Achtsamkeit (vgl. [www.forumachtsamkeit.de](http://www.forumachtsamkeit.de)) habe ich zur Kenntnis  
genommen, und ich erkenne sie an.

.....  
Ort, Datum

.....  
Unterschrift