

Achtsame Kommunikationsentwicklung

TAO-Training 2

**Was andere sagen oder tun,
mag ein Auslöser für unsere Gefühle sein,
ist aber nie ihre Ursache.**

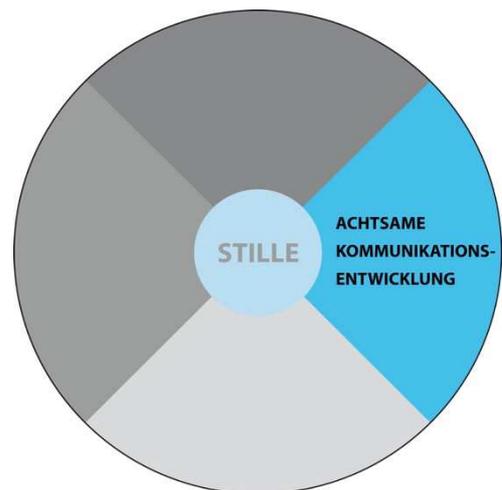
Marshall B. Rosenberg

Der Weg geht von der Persönlichkeitsentwicklung zur Kommunikationsentwicklung oder vom „Ich“ zum „Du“, denn als Menschen sind wir sowohl selbstständig als auch mit anderen Menschen verbunden. Das Training der achtsamen Kommunikationsentwicklung umfasst acht Treffen im Abstand von einer Woche. Es geht um wesentliche Grundlagen der zwischenmenschlichen Kommunikation und um eine achtsame Geisteshaltung, die hilft, private und berufliche Beziehungen ehrlicher und harmonischer zu gestalten. Für eine gelingende Kommunikation ist das aktive und emphatische Zuhören besonders wichtig sowie der Verzicht auf vorschnelle Wertungen und ein Schubladendenken. Für gut funktionierende Beziehungen braucht es Offenheit, zeitnahe und konkrete Rückmeldungen und die Fähigkeit zur konstruktiven Konfliktlösung.

Inhalte

- Einübung in die Praxis der Achtsamkeit
- Mit Selbstklärung fängt alles an
- Durch achtsames Zuhören mehr verstehen
- Beobachten ohne zu bewerten
- Gefühle wahrnehmen und ausdrücken
- Verantwortung für Bedürfnisse übernehmen
- Um das bitten, was unser Leben bereichert
- Feedback annehmen und geben
- Konflikte konstruktiv lösen

Dauer: 8 x wöchentlich 60 min., Start im Mai 2024



Termine

6. Mai 2024, 18.00-19.00 Uhr
13. Mai 2024, 18.00-19.00 Uhr
21. Mai 2024, 18.00-19.00 Uhr
27. Mai 2024, 18.00-19.00 Uhr
3. Juni 2024, 18.00-19.00 Uhr
11. Juni 2024, 18.00-19.00 Uhr
25. Juni 2024, 18.00-19.00 Uhr
1. Juli 2024, 18.00-19.00 Uhr

Eine kostenlose Informationsveranstaltung via Zoom finden am 2. Mai 2024 um 18.00 Uhr statt; die verbindliche Anmeldung für das Online-Achtsamkeitstraining erfolgt *nach* der Teilnahme an der Informationsveranstaltung. Die Zoom-Zugangsdaten werden wenige Tage vor der Informationsveranstaltung in einer E-Mail mitgeteilt.

Voraussetzungen

Die innere Bereitschaft, einen intensiven Entwicklungsprozess zu durchlaufen und während des Achtsamkeitstrainings *täglich* mindestens 15 Minuten Achtsamkeit zu praktizieren.

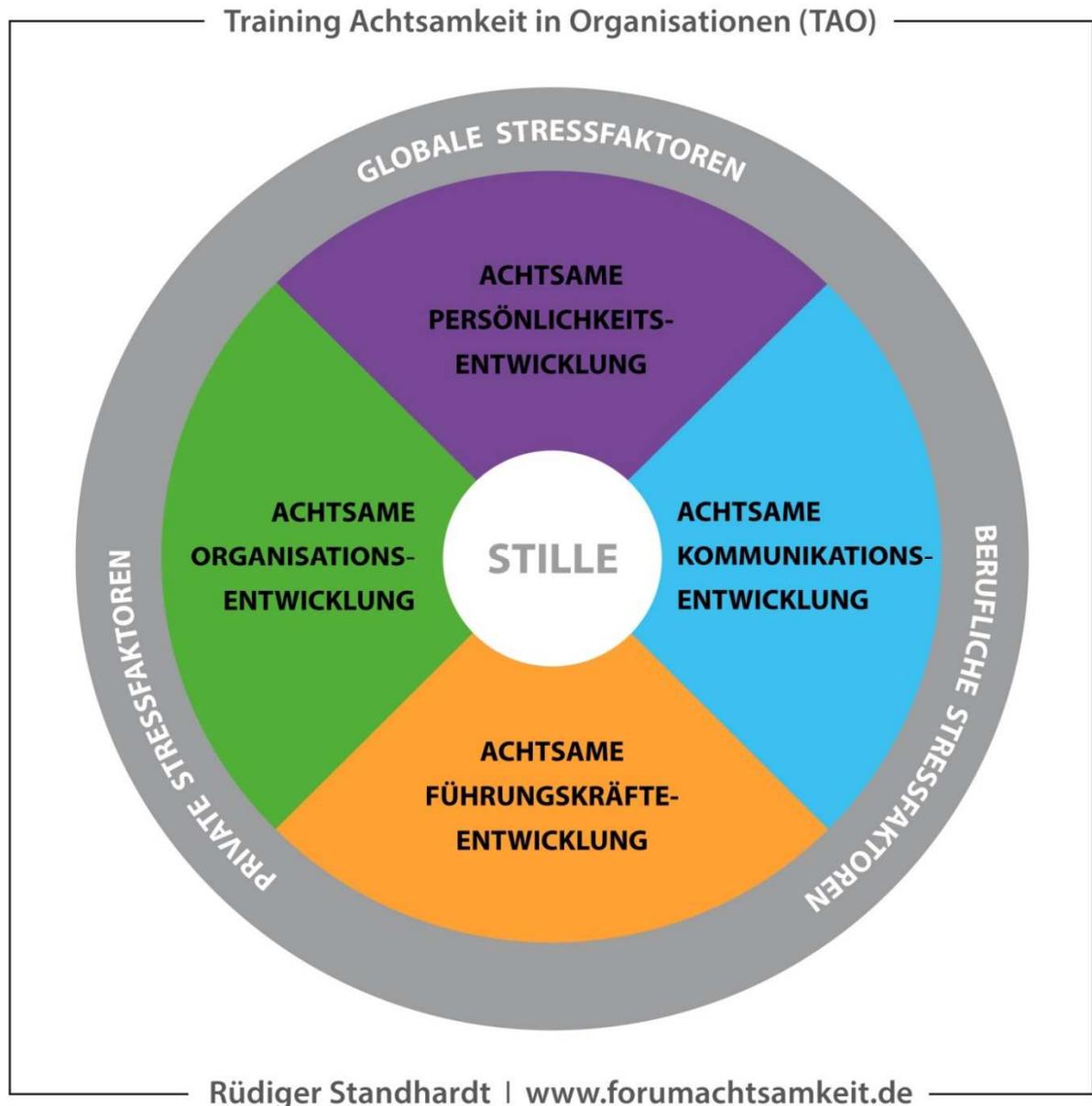
Trainingsgebühr

295,- EUR (incl. acht inhaltliche Impulse)

Was ist TAO?

Über das Training Achtsamkeit in Organisationen

Das Training Achtsamkeit in Organisationen (TAO) nach Rüdiger Standhardt beschreibt einen professionellen, wirkungsvollen und weltanschaulich neutralen Weg zur Bewusstseinsentwicklung. Die Menschen erfahren die Kraft der Stille und werden zur Tat befreit angesichts der Herausforderungen der unsicheren und komplexen Arbeitswelt und der Zerstörung unseres Planeten.



Die Teilnehmenden dieses Trainings werden Schritt für Schritt angeleitet, mehr Bewusstheit für ihr Leben aufzubringen und lernen zugleich, dem Stress dort entgegenzuwirken, wo er oftmals entsteht. TAO mobilisiert die inneren Ressourcen der Teilnehmenden und unterstützt sie darin, ihre Balance in eigener Verantwortung aufrecht zu erhalten. Sie erleben, wie sie kreativer mit den privaten, beruflichen und gesellschaftlichen Herausforderungen umgehen können. Durch die räumliche und zeitliche Integration des Trainings in das Arbeitsumfeld erfahren die Teilnehmenden, dass Stress zwar bisweilen nicht vermeidbar ist, es aber gleichzeitig Wege gibt, mit diesem konstruktiv umzugehen. Die Folgen sind sowohl mehr Energie und größere Arbeitsfreude als auch die Fähigkeit, Aufgaben mit mehr Klarheit, Ruhe und Effektivität auszuführen. Ein innerer und äußerer Wandel ist durch die privaten, beruflichen und globalen Stressfaktoren notwendig und entstehen durch *konstantes Lernen und Wachsen*. Daher besteht TAO aus vier aufeinander aufbauenden Trainingsmodulen. Jedes Trainingsmodul hat acht Sequenzen und einen wöchentlichen Umfang von 60 - 90 Minuten. Die Inhalte der Achtsamkeitstrainings sind neun verschiedene Achtsamkeitsübungen, zweiunddreißig thematischen Impulse sowie über hundertfünfzig Fragen zur Selbstreflexion. Außerdem kann

jedes Trainingsmodul auch in einem dreitägigen Kompaktkurs oder in einem Einzel-Coaching durchgeführt werden, wenn ein kontinuierliches Training nicht umgesetzt werden kann.

Durch das von Rüdiger Standhardt 2017 entwickelte Training Achtsamkeit in Organisationen (TAO) erhalten *alle* Menschen in einer Organisation eine umfassende Einführung in die Praxis der Achtsamkeit.

Im Zeitalter der globalen Krise ist eine individuelle und kollektive Transformation notwendig und möglich. Dafür braucht es wachsende Selbst- und Welterkenntnis, Stille und die entschlossene Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit.

Das Buch zum TAO-Übungsweg



Rüdiger Standhardt: *TAO – Training Achtsamkeit in Organisationen*. Die Kunst, sich selbst und eine Organisation achtsam zu führen. Stuttgart: Klett-Cotta 2022, 312 Seiten mit einem Vorwort von Dr. Kai Romhardt, einem Beitrag von Dr. Britta Hölzel und zwei Übungs-CDs.

„Rüdiger Standhardt gehört zu den Pionieren, die dem Thema Achtsamkeit den Weg in die Geschäftswelt geebnet haben. Mit seinem neuen Buch "TAO - Training Achtsamkeit in Organisationen" gelingt es ihm, die Tiefendimension der Achtsamkeitspraxis, die bei manchen McMIndfulness-Angeboten verloren gegangen ist, mit den Anforderungen der Arbeitswelt in eine konstruktive Beziehung zu bringen.“

Paul J. Kohtes

Zur Person



Rüdiger Standhardt ist Dipl.-Pädagoge, Trainer für achtsame Persönlichkeits- und Organisationsentwicklung, Coach sowie Autor zahlreicher Buchveröffentlichungen und Artikel. Er praktiziert seit 1979 Meditation, hat seit 1998 über fünfundsechzig Achtsamkeitsausbildungen geleitet, über tausend Menschen in achtsamkeitsbasierten Verfahren ausgebildet und ist Leiter der neuen und einzigartigen TAO-Ausbildung.



Forum Achtsamkeit
Institut für Ausbildung, Training und Coaching

Rüdiger Standhardt

Zum Kleinen Ölberg 20

53639 Königswinter

Mobil: 0160 / 84 61 353

info@forumachtsamkeit.de

www.forumachtsamkeit.de