

# Achtsamkeitsturbo 2025

## Achtsamkeit - Die Antwort auf die aktuellen Herausforderungen in der Arbeitswelt

Wir alle leiden unter Unsicherheit, Unvorhersehbarkeit, Arbeitsverdichtung, der enormen Veränderungsgeschwindigkeit und der Zerstörung unseres Planeten. Die individuellen und kollektiven Herausforderungen werden weiter zunehmen. Daher sind in unserem Leben wirksame Gegenpole umso wichtiger: Dazu gehören Innehalten, Stille, Selbstreflexion und das von Rüdiger Standhardt entwickelte *Training Achtsamkeit in Organisationen (TAO)*. Auf diese Weise ist es möglich, einen Transformationsprozess einzuleiten und den Kulturwandel aktiv mitzugestalten.

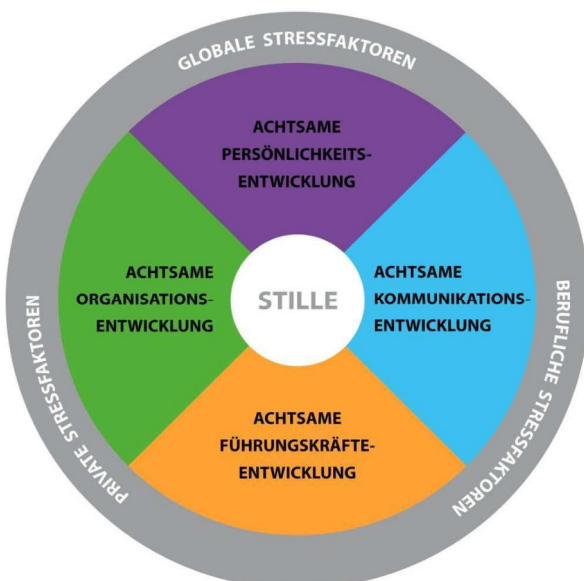
## Rüdiger Standhardt

Dipl.-Pädagoge, Studium der evangelischen Theologie, selbstständiger Trainer und Ausbilder in achtsamkeitsbasierten Verfahren und Buchautor von neun Veröffentlichungen.

In 25 Jahren hat Rüdiger Standhardt über 1.000 Menschen in Achtsamkeit ausgebildet – als Achtsamkeitspionier ist er nicht nur Initiator zahlreicher Fachtagungen gewesen, sondern hat auch mit dem Mercedes-Autohaus Karl Russ den Bundeswettbewerb „Erfolgreicher Stabswechsel“ 2011 gewonnen.



## Innovatives TAO-Training



## Buch zum TAO-Training



## Wirkungen

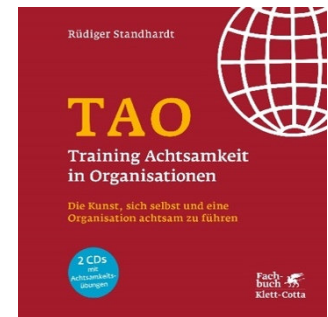
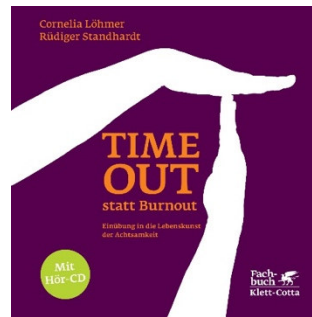
- Klareres Denken
- Souveräne Bewältigung von komplexen Situationen
- Entwicklung von Fähigkeiten, mit Stress konstruktiv umzugehen
- Steigerung der Selbstverantwortung und Konzentrationsfähigkeit
- Perspektiven anderer mit mehr Wertschätzung begegnen
- Erhöhung der emotionalen Intelligenz
- Innere Ruhe und Gelassenheit finden
- Freisetzen kreativer Potentiale

## Förderung

Organisationen können nach § 3.34 EStG steuerfrei bis zu 600,- EUR in die Gesundheit jedes Mitarbeiters investieren.

Alle vier Achtsamkeitstrainings wurden von der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) in Essen zertifiziert.

Die TAO-Trainings können in Präsenz oder Online durchgeführt werden - wöchentlich oder als Kompaktveranstaltung.



## Drei-Stufen-Modell

1. Wir beginnen mit einem Tagesseminar zum Thema *Achtsamkeit@Work. Was Achtsamkeit für den beruflichen Alltag bringt.*
2. In der Stufe zwei erleben Sie das erste Training *Achtsame Persönlichkeitsentwicklung* und entscheiden im Anschluss daran, welche weiteren Trainings wir vereinbaren
3. Auf Wunsch bilden wir ausgewählte Mitarbeiter durch die *TAO-Ausbildung* in Achtsamkeit aus, so dass Sie fundierte Achtsamkeitskompetenz in Ihrer Organisation haben.

## Einzel-Coaching

Mitarbeiter, Führungskräfte und die oberste Leitung sind im *Einzel-Coaching* eingeladen, Achtsamkeit einzuüben und eingefahrene Denk-, Gefühls- und Verhaltensmuster zu hinterfragen, um Herausforderungen kreativer zu begegnen.

Im Achtsamkeitscoaching bekommen Sie Impulse für den notwendigen Kulturwandel und werden bei Ihrer Selbstreflexion und Standortbestimmung sowie dem Transformationsprozess in einer lebendigen Weise begleitet.

**Neugierig auf den Achtsamkeitsturbo vom Forum Achtsamkeit?**

**Dann kontaktieren Sie noch heute Rüdiger Standhardt!**

Zum Kleinen Ölberg 20, 53639 Königswinter-Thomasberg südlich von Bonn

Mobil: 0160-8461353, [info@forumachtsamkeit.de](mailto:info@forumachtsamkeit.de), [www.forumachtsamkeit.de](http://www.forumachtsamkeit.de)