

achtsam@job Abendworkshop

Zielgruppe

Jeder, der sein Leben auch im Job bewusst gestalten und sein Selbstmanagement ausbauen oder einfach mehr Zufriedenheit und Freude im Beruf erleben möchte. Ganz besonders richtet sich der Workshop an

- Menschen in fordernden, beruflichen Situationen (Stressbelastung, überhöhte berufliche Überforderung, neuer Job oder neue Aufgaben)
- Menschen in einem schwierigen Arbeitsumfeld (Probleme mit KollegInnen oder Vorgesetzten, Krisen mit Kunden, Reklamationsanlaufstelle, usw.)
- Menschen mit hoher Verantwortung gegenüber anderen wie beispielsweise Manager, Führungskräfte, etc.



Da der Workshop als Basisveranstaltung ausgelegt ist, **sind keine besonderen Vorkenntnisse** erforderlich und ist auch als **Präventivmaßnahme bei psychischen Belastungen** am Arbeitsplatz geeignet!

Ziele

- Sie verstehen die wichtigsten mentalen Mechanismen, deren Wirkung und können sie im (Berufs)alltag besser erkennen und wahrnehmen.
- Sie kennen hilfreiche Übungen, die auch am Arbeitsplatz angewandt werden können und entwickeln damit eine achtsame Grundhaltung.
- Sie geben beruflichen Alltagssituationen eine neue, positive Richtung und können so für sich Belastungen abbauen, effizienter werden und mehr Gelassenheit entwickeln und in Ihr Umfeld ausstrahlen.

Inhalte

- Leben im Autopilot Modus – Was stresst uns oder macht uns unglücklich
- Achtsamkeit und Digitalisierung – Produktiver Umgang mit digitalen Medien
- Dissoziation – Weg ins Burn-Out oder wenn wir uns nicht mehr wahrnehmen
- Unbewusstheit und Konditionierung – Die Selbstbestimmung wiederfinden
- Den Strom der Hektik unterbrechen – Der Präsenz Raum geben
- Was ändert sich durch die Achtsamkeit - Die 4 Säulen der Achtsamkeit
- Stress – Der krankhafte Drang dem Jetzt auszuweichen
- Achtsamkeit in der Kommunikation
- Konflikte vermeiden und lösen mit Achtsamkeit
- Viele praktische Übungen, die nicht viel Zeit beanspruchen



Methoden

Beispiele, Analysen und Reflexionsübungen heben geistige Prozesse und Muster ins Bewusstsein. Die TeilnehmerInnen erkennen diese und trainieren Maßnahmen zB Präsenzfokussierung, Mikromeditationen, bewusstes Innehalten, etc. Integrationshilfen für den Alltag unterstützen bei Stressabbau, Konfliktbewältigung, Steigerung der Leistungsfähigkeit und Resilienz, Teamentwicklung und leichteres Überwinden schwieriger Situationen.

Organisatorisches

Referent: Horst Ortmann

Termine: **3x mittwochs von 18:00 bis 20:30 an folgenden Tagen: 15.05. | 22.05 | 05.06**

Ort: Seminarraum EMG Gesundheitsförderung, Kärntnerstr.209, 8053 Graz, 2.Stock (Google Plus: [2CR7+67 Graz](https://www.google.com/plus/u/0/about?hl=de))

Anmeldung: Online <https://www.mindfulnow.org/termine> oder per Mail an mindful@digitalinspire.at

Sonstiges: Während des Workshops schalten wir die Handys aus. Es ist sehr empfehlenswert, möglichst auch in den Pausen die Handys nicht oder nur für Notfälle zu verwenden. Bequeme Kleidung!