

Innere Ruhe und Stärke gewinnen

Die Anforderungen in der Arbeitswelt steigen weiter an: die Hektik im Alltag, Stress und Leistungsdruck nehmen zu, die Grenzen zwischen Berufs- und Privatleben vermischen sich immer mehr. Um unsere alltägliche Handlungs- und Leistungsfähigkeit zu bewahren, brauchen wir mehr innere Ruhe und Stärke.

Focus: Meditation und Achtsamkeit

Dieses Seminar macht deutlich, dass mit einfachen Methoden wie z. B. der Meditation ein Zustand von innerer Ruhe und Stärke erlangt werden kann. Ein höheres Engagement in der Arbeit entsteht, wenn die eigenen Bedürfnisse und Aufgaben wieder klarer werden, so dass die Arbeit achtsamer und damit effektiver erledigt werden kann. Aufgrund innerer Ruhe und Stärke sind wir dann für schwierige Situationen besser gerüstet.

Nutzen:

- Sie lernen die Meditationsmethode kennen und können diese im Alltag anwenden.
- Sie gewinnen innere Ruhe, mehr Entspannung und Zufriedenheit.
- Sie arbeiten achtsamer und somit stressfreier.
- Sie lassen sich weniger von äußeren Störungen und Einflüssen ablenken.
- Sie reagieren angemessener in schwierigen Situationen und Gesprächen.
- Sie lernen, innerlichem Ausbrennen vorzubeugen und auf Ihre Bedürfnisse zu achten.
- Sie erarbeiten sich erste Maßnahmen für Ihre Lebensbalance.

Zielgruppe:

Mitarbeiter, Projekt-/Teamleiter und Führungskräfte, max. 12 Personen

Dauer und Leistungen:

- 1,5-2 Tage Seminar nach Absprache der gewünschten Schwerpunkte
- Handouts für die Meditationssitzungen und die Umsetzung
- Ergebnis-Fotoprotokoll (pdf)

Transferunterstützung:

- Nach Absprache: regelmäßige Meditationssitzungen und individuelle Coachings
- Follow-Up-Seminartag

Trainer & Coach: Hans Peter Hofmann

„Mein Ziel ist es, den Mitarbeitern und Führungskräften in der komplexen Arbeitswelt zu mehr innerer Ruhe und Klarheit zu verhelfen. Als Resultat wird die Arbeitsweise entspannter, produktiver und das Führungshandeln wirksamer werden.“



Meine Qualifikationen sind:

- Arbeit als Führungskräfte-Coach, Trainer und Workshop-Moderator
- Praxis und Schulung in buddhistischer Weisheit, Ethik und Meditation
- Ausbildung in systemischer Prozessberatung und Führung
- Wirtschaftsingenieur (FH): Arbeit als Projektgenieur und Studien zur Nachhaltigkeit