

AUS!ZEIT!

Sich mit Achtsamkeit & wirkungsvoller Eigenorganisation selbst managen

Zielgruppe:

- Bürgermeister/innen
- Vizebürgermeister/innen
- Ortsvorsteher/innen
- Amtsleiter/innen

Gruppengröße:

6-20 Personen

Seminardauer: 3 Tage

1. Tag: Beginn 10:00 Uhr
3. Tag: Ende 16:00 Uhr

SEMINAR:

Sie wissen, dass Sie zu schnell unterwegs sind, bremsen sollten? *Ja, aber geht grad nicht!* Sie merken, dass ein achtsamer Umgang mit Ihnen mehr Wohlbefinden schaffen könnte? *Ja, nach Abschluss des aktuellen Projektes fange ich an.* Das Rad der Zeit, die Termindichte, Mails, Telefon nicht mehr überschaubar? *Wenn ich wieder alles im Griff habe, trete ich kürzer.* Sie kennen diese oder ähnliche Situationen? Den idealen Zeitpunkt zur Veränderung gibt es nicht – außer JETZT! Sind Sie es sich wert, schauen Sie auf Ihre eigenen Ressourcen!

Regelmäßiges Achtsamkeitstraining ist ein möglicher Schlüssel dazu. Aktuelle Studien liefern eindeutige Beweise über die Wirksamkeit und beständigen positive Auswirkungen auf das Befinden und Verhalten von gestressten Führungskräften. Achtsamkeitspraxis ermöglicht es, die Aufmerksamkeit ganz auf den Moment zu lenken. Der gedankenverlorene Autopilot wird ausgeschaltet, kurzes Unterbrechen der Alltags- bzw. Ar-

beitsstätigkeiten verändert und erweitert Ihr Reaktions- und Handlungspotenzial.

Für den praktischen Einsatz erarbeiten Sie konkrete Werkzeuge für effiziente Eigenorganisation. „Weniger ist mehr“ bleibt kein leeres Schlagwort, ein geregelter Tagesablauf mit Zeitreserven für Unvorhergesehenes nimmt Formen an. Persönliche Termine, Familie, Bewegung, Entspannung bekommt nicht nur Zeit, sondern auch wieder Wertigkeit. Den hohen beruflichen Anforderungen stehen wie auf einer Waage psychische, soziale und körperliche Stabilität gegenüber und sorgt für Balance.

INHALTE:

- Was ist Achtsamkeit?
- Theorie und Praxis von Achtsamkeits- und Entspannungsübungen nach Jon Kabat-Zinn (MBSR Training) und Edmund Jacobson (Progressive Muskelentspannung)
- Neurowissenschaftlicher Forschungsstand zu Nutzen und Effekten von Achtsamkeitspraxis
- Achtsame Kommunikation am Arbeitsplatz
- Prinzipien achtsamen Arbeitens
- Vorbereitung als Erfolgsgarant
- Effiziente Zeitplanung mit System
- Umgang mit Telefon, Mail, Internet, neuen Medien
- Die Organisation des eigenen Umfeldes
- 10 Zeitgewinnregeln
- Die persönliche Stresskurve

METHODEN:

- Inputs zur Achtsamkeit und achtsamen Kommunikation
- Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, Kommunikationsübungen
- Paar- und Kleingruppensettings
- Reflexionen und Erfahrungsaustausch
- Praxistraining für effiziente Umsetzung

AUS!ZEIT!

Termin	Veranstaltungsort	Anmeldeschluss
22.- 24. November 2018 > 18910101	Burgenland, Stegersbach, Hotel Terme Spa Larimar	1. November 2018

Referentin/Referenten, Trainerin/Trainer:

Petra Gajar, Peter Mörwald, Sabine Schuster