

## Seminar ohne Übernachtung

# „Achtsamkeit im Arbeitsalltag“

Tagesseminar: Achtsamkeit im Unternehmen - Mehr Gelassenheit & Fokus



### Seminarbeschreibung

Im hektischen Arbeitsalltag fehlt oft die Zeit, durchzuatmen und bei sich anzukommen. Stress, Termindruck und ständige Erreichbarkeit führen nicht selten zu Unruhe, Erschöpfung oder nachlassender Konzentration. Mein Seminar „Achtsamkeit im Arbeitsalltag“ bietet Ihrem Team die Möglichkeit, gezielt innezuhalten, neue Energie zu tanken und Methoden kennenzulernen, die sofort im Arbeitsalltag anwendbar sind.

**Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung:** Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.

## Seminar ohne Übernachtung

# „Achtsamkeit im Arbeitsalltag“

Tagesseminar: Achtsamkeit im Unternehmen - Mehr Gelassenheit & Fokus

Paket-Nummer: 0529573

Region:		Mehrere Orte
Teilnehmer:		4 - 20 Teilnehmer
Verfügbarkeit:		ganzjährig
Dauer:		1 Tag
Mögliche Sprachen:		Deutsch, Englisch
Preis inkl. MwSt:		ab 990,00 € pauschal

## Beschreibung

Titel des Tagesseminar:

Achtsamkeit im Arbeitsalltag - Fokus, Resilienz & Gelassenheit für Ihr Team

Tagesstruktur (Beispiel):

- 09:00 Uhr: Begrüßung & Einführung in Achtsamkeit
- 10:00 Uhr: Erste Achtsamkeitsübungen (Atem, Körperwahrnehmung)
- 11:00 Uhr: Impuls „Stress verstehen - Gelassenheit stärken“
- 12:00 Uhr: Mittagspause
- 13:00 Uhr: Gehmeditation / Bewegung in Achtsamkeit
- 14:00 Uhr: Übungen zu Fokus & Resilienz im Arbeitskontext
- 15:00 Uhr: Team-Reflexion & Transfer in den Alltag
- 16:30 Uhr: Abschlussrunde & Ausblick

Inhalte & Methoden:

- Einführung in das Prinzip der Achtsamkeit
- Praktische Übungen: Sitz- und Gehmeditation, Atemübungen, achtsame Körperwahrnehmung
- Kurz-Impulse zu Stressforschung & Resilienz
- Achtsamkeit in der Teamarbeit: Zuhören, Klarheit, Wertschätzung
- Reflexion & Austausch zur Übertragung in den Arbeitsalltag

## Lernziele

Ziele des Seminars:

- Methoden der Achtsamkeit im Arbeitsalltag anwenden
- Stress und Belastungen gelassener begegnen
- Konzentration und Fokussierung fördern
- Resilienz aufbauen und stärken
- Impulse für gesunde Teamkommunikation erleben

## Zielgruppe

Zielgruppe:

Führungskräfte, Teams und Mitarbeitende in Unternehmen, die ihre Konzentration, innere Balance und Stressresistenz nachhaltig stärken möchten.

## Wichtige Hinweise

Ihr Nutzen:

- Mehr Gelassenheit im Umgang mit Stress
- Gestärkte Konzentrations- und Leistungsfähigkeit
- Verbesserte Resilienz und innere Balance
- Nachhaltige Impulse für eine gesunde und wertschätzende Teamkultur

**Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung:** Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.

## Seminar ohne Übernachtung

# „Achtsamkeit im Arbeitsalltag“

Tagesseminar: Achtsamkeit im Unternehmen - Mehr Gelassenheit & Fokus

### Leistungen inkl.

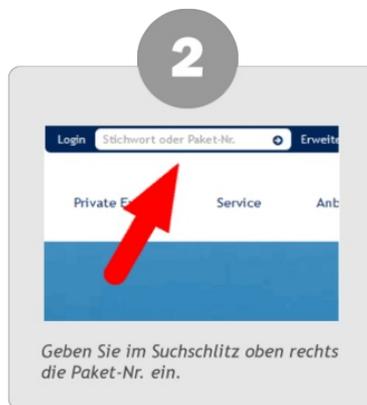
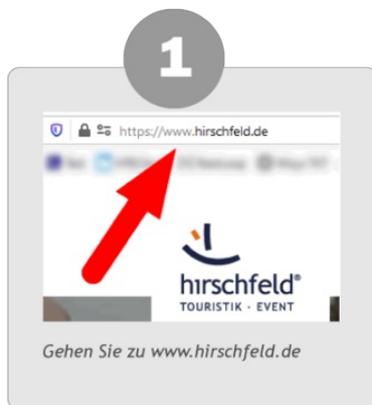
- Ihr Benefit  
Individuell anpassbar an Ihr Unternehmen • Kombination von Input, Praxis & Reflexion • Materialien und Übungen für die nachhaltige Umsetzung • Förderfähig durch BAFA-Beratung möglich

### Zusatzleistungen

- Coachig  
3 Coaching-Einheiten  
Preis: 299,00 € p.P. inkl. MwSt

Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können

[www.hirschfeld.de](http://www.hirschfeld.de) - Paket-Nr. 0529573



**Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung:** Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.