



# ACHTSAMKEIT AM ARBEITSPLATZ

## UMGANG MIT HERAUSFORDERUNGEN

Herausfordernden Situationen achtsam begegnen

---

### **Webinar**

11.06.2021

9:00 - 9:45 Uhr

Forschungsbasierte Hintergründe  
und Praxistipps zum achtsamen Umgang mit  
Herausforderungen am Arbeitsplatz

### **Praxis-Session**

18.06.2021

9:00 - 9:30 Uhr

Einführung in die Achtsamkeitsmeditation,  
gemeinsames Praktizieren

# WEBINAR.

Die Herausforderungen, denen wir im Arbeitsalltag begegnen, sind vielseitig und werden sich niemals komplett vermeiden lassen. Umso wichtiger ist es, ein gewisses Bewusstsein für mögliche Handlungsspielräume zu erschaffen, welches es uns ermöglicht, herausfordernde Situationen mit mehr Gelassenheit und Zuversicht zu konfrontieren.

**Wie kann Achtsamkeit dabei helfen, verschiedene Herausforderungen am Arbeitsplatz bewusst zu meistern?**

**Welche Tools sind besonders hilfreich, um herausfordernden Situationen wie Veränderungsprozessen oder zwischenmenschlichen Konflikten offen zu begegnen und dabei bei sich zu bleiben?**

Das 45-minütige Webinar widmet sich ganz dem Thema "Herausforderungen achtsam begegnen" und liefert praktische Impulse für einen bewussten Umgang mit herausfordernden Situationen im Arbeitsalltag.

# PRAXIS-SESSION.

Die Meditation stellt das Kernelement der Achtsamkeitspraxis dar und kann viele verschiedene Formen annehmen.

In dieser 30-minütigen Praxis-Session dreht sich alles um das Meditieren. Es werden zwei verschiedene Formen der Achtsamkeitsmeditation genauer erläutert und gemeinsam geübt.

Ziel dieser Session ist es, mit verschiedenen Mythen rund um Meditation aufzuräumen, Fragen zu beantworten und eine Basis für die individuelle Meditationspraxis zu schaffen.

Denn eines ist sicher: jeder Mensch kann Meditieren!