3199 Auftanken - Resilienz im Office & Team achtsam entwickeln

Der Alltag im Büro / Office steckt voller Herausforderungen, die den Einzelnen an die Grenze des Machbaren bringen können. Achtsamkeit in der (Selbst-)Führung bedeutet den spezifischen Herausforderungen mit einer empathischen, verantwortungsbewussten und doch entspannten Haltung zu begegnen.

Die Zielgruppe:

Alle Office-Kräfte/ Manager:innen, die Ihr (Arbeits-)Leben achtsamer gestalten sowie führen wollen und so für sich wieder mehr persönliche Qualität für Ihr (Berufs-)Leben erlagen möchten.

Die Trainingsziele:

- Sie können gelassen bleiben durch achtsame Selbstführung.
- Sie kommen innerlich zur Ruhe durch Klarheit und Präsenz.
- Sie können den Überblick behalten durch Fokussierung auf das Wesentliche.

Die Inhalte:

- Was bedeutet Achtsamkeit für mich?
- Mein persönlicher Führungs-/ Arbeitsstil
- Meine persönliche Haltung – meine Werte
- Achtsamkeit kommunizieren und führen
- Prioritäten klar setzen und verfolgen
- Wege, freundlich „Nein-zu-sagen“
- Entscheiden und Delegieren
- Die 5 Säulen der Identität
- Die 4 Lebensfelder
- Leistungsantreiber und deren Auswirkungen auf Selbst- und Mitarbeiterführung
- Empathie und Balance entwickeln
- Glück/Freude als „neue Währung“ im (Berufs)Leben
- Transfer in meinen Alltag