

ACHTSAMKEIT AM ARBEITSPLATZ

KRAFTQUELLE
ODER REINER
HOKUSPOKUS?

KICK-OFF EVENT

20. November 2020

9:00-10:00 Uhr

via ZOOM



ACHTSAMKEIT.

Ein Begriff, der es in den letzten Jahren von der esoterischen Schublade in die Business-Welt geschafft hat.

Was genau bedeutet Achtsamkeit?

Wo stecken mögliche Potenziale?

Wie lässt sich Achtsamkeit praktizieren und wie kann Achtsamkeit in Zeiten von Covid-19 dabei helfen, den Arbeitsalltag erfolgreich zu meistern?

In diesem Webinar sollen diese grundlegenden Fragen geklärt werden. Darüber hinaus werden aktuelle Erkenntnisse aus der Forschung vorgestellt und Tipps und Tricks für den (Arbeits-)Alltag geteilt.

Das Event stellt den Kick-Off einer dreiteiligen Webinar-Reihe dar, die verschiedene Themen rund um Achtsamkeit am Arbeitsplatz behandeln wird.

Modul 1: Fokus & Flow - Konzentrierter arbeiten durch Achtsamkeit

Modul 2: Stressbewältigung - Mit Achtsamkeit zu innerer Ruhe und Resilienz

Modul 3: Zusammenarbeit stärken - Achtsamkeit, Empathie und Kommunikation

Die Veranstaltungsreihe wird durchgeführt von Wiebke Siebert, Mitarbeiterin am Lehrstuhl für Personalmanagement und Organisational Behaviour, Yogalehrerin und Achtsamkeitstrainerin.