



Good Bye Monkey Mind –

Durch Achtsamkeit zu innerer Stabilität und einem bewussten Miteinander

Hintergrund

- Stress, Zeitdruck und digitale Reizüberflutung fordern uns Menschen und schwächen unsere Aufmerksamkeit.
- Je weniger Sicherheit es im Außen gibt, desto wichtiger ist es, dass Mitarbeiter*innen innere Sicherheit entwickeln, um Entscheidungen treffen zu können.
- Mitarbeiter*innen und Teams erleben Arbeitsalltage, die Kraft und Anstrengung kosten, Stress verursachen und mehr durch ein Abarbeiten als durch ein Gestalten gekennzeichnet sind.
- Gerade angesichts weltweiter Vernetzung sind Innovationsfähigkeit und kreatives Denken – ob als einzelne*r oder in Teams -unerlässlich, um marktfähig zu bleiben.

Ziele

- Wer seine eigene Aufmerksamkeit bewusster steuern kann, schweift weniger ab, kann sich besser konzentrieren und nach intensiven Phasen auch schneller regenerieren.
- Problemstellungen auch aus der Adlerperspektive betrachten zu können und zu neuen Lösungsmöglichkeiten finden.
- Innere Stabilität sowie Entscheidungskompetenz auch in unsicheren Zeiten.
- Ein kreatives Arbeitsumfeld sowie ein bewusstes und förderndes Miteinander im Arbeitsalltag gestalten können.

Rahmen & Zielgruppe

- 1 Tag
- im Teamsetting (Gruppen bis zu zehn Teilnehmer*innen)
- bzw. aufgeteilt auf zwei 4-Stunden Einheiten (z.B. Abends)

Inhalte

- Einführung in die Thematik
- Sich und andere besser verstehen
- Präsenz und ihre vier positiven Aspekte
- Der individuelle Kompetenzaufbau
- Umsetzung im Alltag mit sich und mit anderen

