skilltrainer.ch
Powered by KV Business School Zürich

Achtsamkeit im Business-Alltag

Raus aus dem Hamsterrad - Leben und Arbeiten wieder bewusst gestalten.

Webcode	XBBC
Kurstyp	Seminar

Beschreibung

Die steigende Dynamik im Berufsalltag bringt faszinierendes Neues mit sich, und macht andererseits vielen von uns zu schaffen: häufige Reorganisationen, steigende Anforderungen, ständige Erreichbarkeit, hoher Erledigungs- und Zeitdruck und das Gefühl, fremdgesteuert das eigentliche Leben zu verpassen.

Dieses Seminar gibt Ihnen die Möglichkeit, als "Gegenmittel" die positiven Wirkungen von Achtsamkeitspraktiken für sich zu entdecken. Diese helfen uns, innerlich ruhiger zu werden, fokussierter und zielführender zu arbeiten, und unsere Karriere und unser privates Leben wieder bewusst an unseren Zielen und Werten auszurichten. Den Start dazu machen Sie mit diesem achtsamkeitsbasierten Bewusstseins-Training.

Was Sie erwartet

Sie entdecken den Nutzen von Achtsamkeit für Ihren eigenen Erfolg - beruflich und privat. Und erleben auch deren positiven Nebenwirkungen: mehr Ruhe und Entspannung im Alltagsstress.

- Theoretische Inputs
- Vermittlung von Praxiswissen
- Einzelarbeiten
- Austausch
- Business-taugliche Achtsamkeitsübungen

Ermässigungen und Pakete	10% Rabatt: Mitglieder des Kaufmännischen Verbandes Zürich erhalten eine Ermässigung von 10% auf die Kurskosten. Alle Infos zur Mitgliedschaft.

Inhalte in Kürze

- Was ist Achtsamkeit?
- Neuro-wissenschaftliche Belege der nachhaltigen Wirkung achtsamkeitsbasierter Verfahren
- Hilfreiche Mindsets: Innere Ruhe, Fokus, Agilität, Präsenz
- Praktische, sofort einsetzbare arbeitsplatz-taugliche Anwendungen für den Arbeitsalltag werden vorgestellt und eingeübt.

Teilnehmende

Mitarbeitende und Führungspersonen, die das "Hamsterrad" anhalten und Berufs- und Privatleben wieder selbst in die Hand nehmen wollen.

Dauer	1 Tag

Termin/e und Ort/e

- 19.11.2020 - 08.30-16.30
  Online

Preis	595 CHF
Trainer/-in	Angelika von der Assen Mehrfach zertifizierte Senior Mindful Leadership Coach Verantwortete bis vor kurzem das Management Development beim grössten Energiekonzern der Schweiz, bringt als Pionierin mit viel Herzblut Mindfulness / Achtsamkeit auf wissenschaftlich basierte und business-taugliche Art auch in Schweizer Unternehmen.

Bildungsberater/-in

Aleksandra Radosavljevic
+41 44 974 30 48
sihlpost@kv-business-school.ch