

Ablaufplan

10.00 Uhr
Begrüßung

Sabine Roth, Geschäftsführerin der Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen

Rüdiger Standhardt, Forum Achtsamkeit, Initiator der Fachtagung

Barbara Ludewig, ZDF, Moderatorin der Fachtagung

10.30 Uhr
Die erste Durchführung von Achtsamkeitstrainings im Unternehmen
Chancen und Hindernisse auf dem Weg der Einübung

Justus Ludwig

11.20 Uhr
Achtsame Bewegungspause

Henning Löhmer

12.00 Uhr
Die achtsame Organisation
Rahmenbedingungen und Erfolgskriterien für achtsamkeitsbasierte Führungskräfteentwicklung

Kristin Bub

13.00 Uhr
Mittagessen und Pause

14.00 Uhr
Aufstand für das Leben
Vision für eine lebenswerte Erde

Prof. Dr. Claus Eurich

15.00 Uhr
Achtsame Bewegungspause

Henning Löhmer

15.40 Uhr
Zwischen Selbstoptimierung und Überlebenskrise
Ein Podiumsgespräch über eine säkulare Ethik und Achtsamkeit in der Arbeitswelt

Kristin Bub, Prof. Dr. Claus Eurich, Justus Ludwig und Rüdiger Standhardt; moderiert von Barbara Ludewig

16.30 Uhr
Kreativer Abschluss der Fachtagung

Achim Weimer, TINKO Unternehmenstheater

Kontakt / Anmeldung

Bildungsakademie des
Landessportbundes Hessen e. V.
Otto-Fleck-Schneise 4
60528 Frankfurt
Telefon: +49 69 6789220
Telefax: +49 69 6789306
E-Mail: info@sport-erlebnisse.de
Internet: www.sport-erlebnisse.de
Kursnummer 23995



Teilnahmegebühr (inkl. Tagungsverpflegung):
139,- EUR (Studierende gegen Nachweis: 89,- EUR)
Die Fachtagung ist eine Kooperationsveranstaltung der
Bildungsakademie des Isbh e.V. und des Forums
Achtsamkeit - Institut für Ausbildung, Training und
Coaching, www.achtsamkeit-am-arbeitsplatz.de

Anreise

Sportschule des Landessportbundes Hessen e.V.
Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt am Main



Von der Autobahn aus Richtung Köln-Würzburg (A 3):
Abfahrt Frankfurt-Süd in Richtung Stadion den Schildern „Sportverbände“ folgend in die Otto-Fleck-Schneise einbiegen.
Aus Richtung Innenstadt mit dem Pkw:
In Richtung Stadion über Kennedyallee, Mörfelder Landstraße am Stadion vorbei der Beschilderung Sportverbände folgend in die Otto-Fleck-Schneise einbiegen.
Aus der Innenstadt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:
Ab Hauptbahnhof oder Hauptwache mit S-Bahn S 8/9 (Richtung F-Flughafen) bis zum S-Bahnhof Stadion. Ab Flughafen mit S-Bahn S 8, S 9 (Richtung F-Hauptbahnhof) bis S-Bahnhof Stadion. Von dort ca. 10 Minuten beschilterter Fußweg (Ri. Stadion).

7. Fachtagung Achtsamkeit in Organisationen



10. April 2019
Frankfurt
am Main



Forum Achtsamkeit
Institut für Ausbildung,
Training und Coaching

Fachtagung 2019

Kultivierung der Achtsamkeit in Organisationen als Ausweg aus der Stress- und Burnout-Falle

Achtsamkeit boomt und das ist kein Zufall, denn immer mehr Menschen leiden unter der enormen Veränderungsgeschwindigkeit und der Arbeitsverdichtung durch zunehmende Globalisierung und technologische Erneuerungen.

Die Auswirkungen dieser Entwicklungen sind offensichtlich: Informationsflut, Arbeitsdruck, Konflikte am Arbeitsplatz sowie fehlende Lebensbalance. Klar ist auch: Die Herausforderungen des Alltags werden weiter zunehmen. Daher sind wirksame Gegenpole umso wichtiger.

Hierzu gehören Innehalten, Entschleunigung, Achtsamkeit und Stille.

Die Intention der Fachtagung ist:

- das Thema „Achtsamkeit in Organisationen“ stärker in den öffentlichen Diskurs zu bringen und dabei ein ernsthaftes und umfassendes Verständnis von Achtsamkeit zu vermitteln;
- aufzuzeigen, was Achtsamkeit sowohl für Einzelne als auch für Unternehmen, Organisationen und Verwaltungen bringt;
- HR-Verantwortliche aus Unternehmen und Betrieben, Personalentwickler, Gesundheitsbeauftragte, Trainer und Achtsamkeitsforscher miteinander ins Gespräch zu bringen;
- zu zeigen, wie viele ermutigende Praxisbeispiele und Projekte es bereits heute gibt und wie eindrücklich sich dieses Thema gegenwärtig weiterentwickelt;
- die Gelegenheit zu öffnen, achtsamkeitsbasierte Angebote zu erleben und Ermutigung zu erfahren, die Praxis der Achtsamkeit im eigenen Unternehmen zu implementieren.



Referenten

Prof. Dr. Claus Eurich

ist Hochschullehrer für Kommunikation und Ethik (i.R.), Kontemplationslehrer, Philosoph und Autor. Veröffentlichungen u.a.: Aufstand für das Leben; Über den eigenen Schatten springen (2016), Vom Ego in die Liebe zum Leben (2015), Führungskunst (2015).



Justus Ludwig

ist Experte für Corporate Mindfulness und Leadership Excellence. Mit seiner Managementexpertise in internationalen und mittelständischen Betrieben sowie 15 Jahren Meditationspraxis gründete er 2013 seine eigenen Unternehmen, die das Thema Achtsamkeit in Organisationen bringen. Er ist Dozent für Achtsamkeit, MBSR-Lehrer und ausgebildet als systemischer und transpersonaler Coach.



Kristin Bub

ist Wirtschaftspsychologin, arbeitet als Personalentwicklerin bei einem global tätigen Automobilzulieferer und ist Achtsamkeitslehrerin (mbsr). Sie baut gerne Brücken zwischen den Welten und hat sich zur Aufgabe gemacht, Achtsamkeit in traditionellen Organisationen salonfähig zu machen. 2017 forschte sie zur Wirkung eines achtsamkeitsbasierten Führungskräfteprogramms bei einem großen Industriekonzern.



Henning Löhmer

ist B.A. der Sportwissenschaft, Kursleiter für Progressive Muskelentspannung, Fitnesstrainer, Trainer für Brainkinetic und Achtsamkeit am Arbeitsplatz, Co-Leiter in der TAA-Ausbildung sowie Übungsleiter an der Bergischen Uni Wuppertal und bei der Bayer Pharma AG. Spezialgebiet ist die mentale Stärke im Sport durch Achtsamkeit.



Achim Weimer

Stationen: Polizeibeamter, Lehramtsstudium Geschichte und Germanistik. Examen über Themenzentrierte Interaktion (TZI). Lehr- und Wanderjahre. Ausbildung zum Schauspieler, Regisseur und Trainer bei J. Galli. Gründung des TINKO Unternehmenstheaters und der Kleinen BÜHNE Gießen. Permanente Weiterbildungen zu Themen der Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung sowie langjährige Achtsamkeitspraxis bei Christian Meyer.



Initiator:

Rüdiger Standhardt

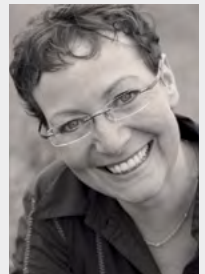
Dipl.-Pädagoge, Trainer und Coach für Personal- und Organisationsentwicklung und Institutsleiter des Forum Achtsamkeit. Ausbilder für das Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA) und für Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR). Verschiedene Buchveröffentlichungen.



Moderatorin:

Barbara Ludewig

hat als Fernseh-Redakteurin (WISO/ZDF) selbst erlebt, wie schmal der Grat zwischen Brennen und Ausbrennen sein kann. Diese Erfahrung eröffnete dem Coach und der Trainerin (beides dvct zert.) 2010 neue Wege. Als Achtsamkeitslehrerin (MBSR, TAA, MSC) trainiert sie jetzt Medienschaffende unterschiedlichster Rundfunkanstalten - auch im ZDF.



Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt
Timeout statt Burnout
Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit
Stuttgart: Klett-Cotta
2012,
6. Auflage 2017,
mit Übungs-CD, 20,50 €,
ISBN: 978-3-608-94729-8