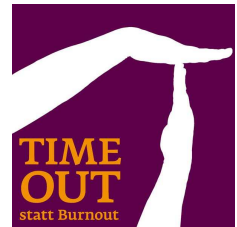


# Lebenskunst Achtsamkeit

Was Achtsamkeit für den beruflichen Alltag bringt!



Die Arbeit geht leichter von der Hand und nimmt an Qualität zu, wenn die Schwingungen zwischen engagierter Zeit und Muße, zwischen Tun und Lassen in einen vernünftigen und angemessenen Rhythmus gebracht werden.

*Paul J. Kohtes*

Achtsamkeit ist der Megatrend der nächsten Jahre, so der Zukunftsforscher Matthias Horx. Dies ist kein Zufall, denn immer mehr Menschen leiden unter Hektik, Entscheidungsdruck, Arbeitsverdichtung und Veränderungsgeschwindigkeit. Klar ist auch: Die Herausforderungen des privaten und beruflichen Alltags werden weiter zunehmen. Daher sind wirksame Gegenpole umso wichtiger. Hierzu gehören Innehalten, Entschleunigung, Bewusstheit und Stille.

In diesem Seminar wird die Lebenskunst der Achtsamkeit durch weltanschaulich-neutrale Achtsamkeitsübungen, Trainer-Input auf Basis langjähriger Erfahrungen mit Mitarbeitern und Führungskräften, Selbstreflexionen und Erfahrungsaustausch erlebbar gemacht. Die Einübung der Achtsamkeit für den beruflichen Alltag ist ein Weg der Persönlichkeitsentwicklung und zugleich noch viel mehr: ein innovativer Ansatz der Kommunikations-, Führungskräfte- und Organisationsentwicklung. Auf dem Hintergrund der globalen Krise braucht es darüber hinaus eine säkulare Ethik und eine Vision für eine lebenswerte Erde. Die Teilnehmenden des Seminars werden aktiv einbezogen, erhalten praxiserprobte Impulse für einen souveränen Arbeitsalltag und können eigene Themen und Fragestellungen einbringen.

## Wirkungen des Trainings Achtsamkeit am Arbeitsplatz:

- Entwicklung von Fähigkeiten, mit Stress konstruktiv umzugehen
- Fähigkeit zu mehr Selbstverantwortung und Selbstfürsorge
- Perspektiven anderer mit mehr Wertschätzung begegnen
- Bessere Konzentrationsfähigkeit und Emotionsregulation
- Entwicklung von kooperativen Eigenschaften
- Innere Ruhe und Gelassenheit kultivieren
- Freisetzen kreativer Potenziale



**Dieses Seminar ist zugleich Voraussetzung zur Teilnahme an der Trainerausbildung Achtsamkeit am Arbeitsplatz ([www.achtsamkeit-am-arbeitsplatz.de](http://www.achtsamkeit-am-arbeitsplatz.de)). Sie erhalten am dritten Seminartag ausführliche Informationen rund um die Ausbildung und können alle Ihre Fragen klären.**

## Kursleitung: Rüdiger Standhardt



Dipl.-Pädagoge, Studium der evangelischen Theologie. Trainer und Coach für Personal- und Organisationsentwicklung, Ausbilder für das Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA) und für Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR), Yogalehrer (BDY/EYU), TZI-Gruppenleiter (RCI int.) und Business-Coach. Meditationspraxis seit 1979 bei Wenzel Graf von Stosch, langjährige Zen-Praxis bei Pater Lassalle, Dr. Michael von Brück und Charlie Pils. MBSR-Ausbildung bei Dr. Jon Kabat-Zinn, Dr. Saki Santorelli, Melissa Blacker und Florence Meleo-Meyer am Center for Mindfulness (CFM). Gründer und Leiter des Forum Achtsamkeit – Institut für Ausbildung, Training und Coaching sowie Initiator der jährlichen Fachtagung Achtsamkeit in Organisationen.

Autor verschiedener Buchveröffentlichungen, zuletzt (zusammen mit Cornelia Löhmer): *Timeout statt Burnout. Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit.* Klett-Cotta 2012, 6. Auflage 2017 (mit Übungs-CD); *MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen.* Einübung in Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Klett-Cotta 2014, 5. Auflage 2018 (mit zwei Übungs-CDs)  
Homepage: [www.forumachtsamkeit.de](http://www.forumachtsamkeit.de), [www.achtsamkeit-am-arbeitsplatz.de](http://www.achtsamkeit-am-arbeitsplatz.de)

## Kursmaterialien

Die Teilnehmenden erhalten ein umfangreiches Handout

## Kursgebühr

363,- EUR inkl. Handout, zzgl. 27 EUR für 3 Mittagessen = 390,- EUR

## Seminarort, Verpflegung und Unterkunft

Sportschule des Landessportbundes Hessen e.V., Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt  
Verpflegungsmöglichkeiten der Kantine: (Mittagessen: EUR 9,00, Abendessen: EUR 7,50).  
Übernachtungsmöglichkeiten (pro Person/Tag incl. Frühstück): EUR 44,50 (EZ) und EUR 34,50 (DZ).  
Übernachtungswünsche bitte direkt bei der Anmeldung der Bildungsakademie mitteilen, diese übernimmt dann die Reservierung für ein entsprechendes Zimmer.

## Termin

16.-18. Juni 2020

Täglich jeweils 9.00 Uhr – 17.00 Uhr, am letzten Tag bis 15.00 Uhr  
mit anschließender Informationseinheit zur TAA-Ausbildung von 15.30 – 17.00 Uhr



## Anmeldung

Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V.  
Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt,  
Tel. 069 / 6789-220, Fax: 069 / 6789-306, online: [www.sport-erlebnisse.de](http://www.sport-erlebnisse.de)

✂-----

## ANMELDUNG

Kurs-Titel: <b>Lebenskunst Achtsamkeit - Was Achtsamkeit für den beruflichen Alltag bringt!</b>		
Kurs-Nr.:	Kurs-Orte <b>Frankfurt am Main</b>	Veranst.-Datum
Kurs-Teilnehmer/in Name, Vorname:		
Straße, Haus-Nr.:		
PLZ, Wohnort:		
Tel.: (tagsüber):		Geb.jahr:
E-Mail-Adresse:		
Beruf:		Gebühr:
Die beiliegenden Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen habe ich zur Kenntnis genommen, und ich erkenne sie an.		
Ort, Datum		Unterschrift (bei Jugendl. u. 18 J. Erzberechtigte)
Mitglied im Sportverein: ja / nein		Übungsleiter/in: ja / nein
Übernachtung in der Sportschule (Einzelzimmer oder Doppelzimmer):		

Mit der Weitergabe meiner Anschrift + Tel.-Nr. an Kursteilnehmer zur Bildung einer Fahrgemeinschaft bin ich einverstanden  
ja / nein