

Zertifikat

Peter Bender

hat vom 14.09. bis 21.12.2021 an den 4 Modulen der
Online-Zertifizierung zum

ACHTSAMKEIT@WORK-TRAINER

teilgenommen und die Prüfung erfolgreich
bestanden.

Herzlichen Glückwunsch!

Umfang

22 Stunden Online-Training Live plus mindestens 32 Stunden Selbststudium in 4 Monaten

Inhalte

- Einführung in die Ergebnisse der neurowissenschaftlichen Meditationsforschung
- Standort-Bestimmung und persönliches Kompetenzprofil
- Die 9 Kompetenzen der Achtsamkeit
- Businessstaugliche einfache Meditationsvarianten, eigene Meditationspraxis
- Lösungen für typische Herausforderungen
- Warum wir so leicht abschweifen, wofür das gut ist und wie es sich verhindern lässt
- Vom Sitzen in Stille zu Achtsamkeit to go: Integration von Achtsamkeit in den (Arbeits)Alltag
- Toolbox mit praktischen Übungen zum Training von emotionaler Coolness & mentaler Fitness
- Fallbeispiele aus der Praxis: Anwendung von Achtsamkeitspraktiken in der Teamentwicklung, beim Aufbau einer Vertrauenskultur, in Meetings, in der Führungspraxis
- „Abholen“ kritischer Teilnehmer und Entscheider, die in die Lage versetzt werden sollen, sich unverstellt auf das Thema einzulassen
- Anleitung von Gruppen und Einzelnen
- Organisationale Achtsamkeit verankern
- Entwickeln eines eigenen Achtsamkeit@Work Konzeptes



Katharina Maehrlein M.Sc.
Schulungs Leitung