



## Erfolgsfaktor Mindfulness

Ein Trainingsprogramm für die neue Arbeitswelt

Trainerinnen:  
Susanne Breuninger-Ballreich  
Anja Köstler

Termin:  
**1.-2.3.2018**  
in München

## **Mindfulness als Schlüsselkompetenz**

Mindfulness, bzw. Achtsamkeit hat sich seit einigen Jahren als Schlüsselkompetenz erwiesen, die es ermöglicht, mit Druck souverän umzugehen und auch in angespannten Situationen kreativ zu bleiben.

Wie im Sport werden dabei die notwendigen Bewusstseinsfähigkeiten der Präsenz, Aufmerksamkeit und Empathie trainiert. Wissenschaftliche Studien zeigen positive Veränderungen im Gehirn, im Immunsystem und in der Fähigkeit, sich selbst zu steuern. Hinderliche Denk-, Fühl und Verhaltensmuster können dadurch verändert werden und es ist möglich, mit einem klaren Blick auf Situationen zu schauen und entschieden zu handeln.

Firmen wie Google, SAP, Bosch und viele andere bieten MitarbeiterInnen und Führungskräften Achtsamkeitstrainings an. Interne Untersuchungen zeigen, dass dadurch die Fehlzeiten zurückgehen und die Mitarbeiterzufriedenheit steigt.

Trigon hat langjährige Erfahrungen mit Mindfulness-Trainings. Zusammen mit der Universität Witten/Herdecke bietet Trigon die Zertifikatslehrgänge „Führungskompetenz durch Mindful Leadership“ und „Train the Trainer für Mindful Leadership“ an. Das Zentrum für Achtsamkeit Stuttgart (ZAS) führt seit 2007 Trainings zur „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR) durch und bildet seit einigen Jahren auch MBSR-LehrerInnen aus.

Das neue Grundlagentraining „Erfolgsfaktor Mindfulness“ richtet sich an alle Gruppen in Organisationen. Es besteht aus drei Teilen: Zweitages-Intensivtraining, Üben und Anwendung im Arbeitsalltag unterstützt durch Peer-Coaching und 2 Webinare zur Reflexion und Vertiefung.

## Was haben Sie von dem Mindfulness-Training?

- Steigerung der Präsenz und Gelassenheit im Umgang mit Drucksituationen
- Stärkung der Konzentrationsfähigkeit und der inneren Ruhe im Arbeitsalltag
- Weiterentwicklung der emotionalen Intelligenz und der Empathiefähigkeit im Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen
- Konkrete Anregungen, wie Achtsamkeit zur Stressreduktion, beim Umgang mit Emails und mit Smartphones, beim Zeitmanagement, im Gespräch mit KollegInnen, in Meetings eingesetzt werden kann
- Ein im Arbeitsalltag und zu Hause selbstständig praktizierbares Achtsamkeits-Übungsprogramm
- Anregungen zur Implementierung von Mindfulness in der eigenen Organisation

## Inhalte

- Stärkung der Selbststeuerung und der Selbstorganisation durch Achtsamkeits-Training
- Körperwahrnehmung und die Fähigkeit, die eigenen Emotionen zu regulieren
- Auswirkungen der Stressdynamik auf Gesundheit und Konfliktverhalten
- Motivation und das Konzept des kreativen Flows im Arbeitsalltag
- Emotionale Intelligenz, eine Basiskompetenz in Besprechungen
- Entwicklung von Widerstandskraft (Stress-Resilienz) durch Achtsamkeitstraining
- Wissenschaftliche Hintergründe aus Psychologie, Gehirn- und Meditationsforschung zur Wirkung von Achtsamkeitstrainings

Intensivtraining  
2 Tage

Peer-  
Coaching

Vertiefungs-  
Webinar  
2 Stunden

Peer-  
Coaching

Vertiefungs-  
Webinar  
2 Stunden

Peer-  
Coaching

Eigenes Üben zuhause und im Beruf



## Methoden

- Achtsamkeitstraining
  - Aufmerksamkeitsfokussierung
  - Körperwahrnehmung (Yoga, Body Scan)
  - Eigene Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse beobachten
  - Empathie- und Selbstempathietraining
  - Souveränen Umgang mit Drucksituationen üben
  - Metakognition: die eigenen Bewusstseinsprozesse beobachten und bewusst steuern
  - Achtsames Handeln im Alltag
- Darstellung von grundlegenden Zusammenhängen
- Angeleitete Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion mit einem Logbuch und im Dialog
- Peer-Coaching als Unterstützung beim Üben
- Webinare

## TeilnehmerInnenkreis

- MitarbeiterInnen und Führungskräfte aus Organisationen, Selbständige und alle, die sich durch Mindfulnessstraining weiterentwickeln wollen
- PersonalentwicklerInnen, die achtsamkeitsbasierte Formen der Führungskräfte- und Mitarbeiterentwicklung kennenlernen wollen

## Inhouse-Angebote

Wir bieten das Grundlagen-Seminar „Erfolgsfaktor Mindfulness“ als offenes Angebot in verschiedenen Städten in Deutschland und in Österreich an. Und wir führen dieses Seminar auch in Organisationen und Unternehmen durch.

## Weiterführende Mindfulness-Seminare

Das Grundlagenseminar „Erfolgsfaktor Mindfulness“ wird ergänzt durch weiterführende achtsamkeitsbasierte Seminare, die grundlegende Arbeitsfelder in Organisationen aufgreifen:

- Gespräche führen und Konflikte klären
- Situationen beurteilen und Entscheidungen treffen - alleine und in der Gruppe
- Meetings gestalten: out-of-the-box denken und die Themen auf den Punkt bringen
- Sicher navigieren in Veränderungsprozessen
- Mindful Leadership - präsent und bewusst führen



## TrainerInnen

### **Susanne Breuninger-Ballreich, Stuttgart (D)**

Zentrum für Achtsamkeit - Stuttgart (ZAS)

Leiterin des „Zentrums für Achtsamkeit – Stuttgart“ (ZAS). Zertifizierte MBSR- und MBCT-Lehrerin und Ausbildungsleiterin für MBSR-LehrerInnen. Gestalt- und Tanztherapeutin (HPG), Lehrtherapeutin für Gestalttherapie, Coach und Workshop-Leiterin in Institutionen der Erwachsenenbildung und in Organisationen. Langjährige Meditationspraxis.

Arbeitsschwerpunkte: Achtsamkeitsbasiertes Stresstraining (MBSR- und MBCT) mit Gruppen, im Einzelcoaching und in Organisationen, MBSR-Lehrerausbildung.



### **Anja Köstler, München (D)**

Trigon Entwicklungsberatung München

Organisationsberaterin, Mediatorin BM und Mediationsausbilderin BM, Trainerin für Mindful Leadership. Langjährige Meditationspraxis.

Arbeitsschwerpunkte: Mediation und Konfliktmanagement, Mediationsausbildung, Teamentwicklung, Moderation von Strategie- und Projektworkshops, Organisationsentwicklung, achtsamkeitsbasierte Führungskräfte trainings und Führungskräftecoaching, Konfliktkompetenz- und Kommunikationstraining.





## **Erfolgsfaktor Mindfulness**

### **Ein Trainingsprogramm für die neue Arbeitswelt**

#### **Veranstalter**

*Trigon Entwicklungsberatung München*  
Luisenstr. 1, 80333 München  
trigon-muenchen@trigon.de, www.trigon.de

in Kooperation mit

*Zentrum für Achtsamkeit Stuttgart (ZAS)*  
Gartenstraße 44, 70563 Stuttgart, Deutschland  
info@zas-stuttgart.de, www.zas-stuttgart.de

*Professional Campus Universität Witten/Herdecke*  
Alfred-Herrhausen-Str. 50, 58455 Witten  
www.professional-campus.de

#### **Termin**

Do. 1.3.2018 von 9.00-18.00 Uhr

Fr. 2.3.2018 von 9.00-16.30 Uhr

#### **Veranstaltungsort**

München  
Trigon Büro München (beim Hauptbahnhof)  
Luisenstraße 1, 80333 München  
F: +49 89 24208990  
trigon.muenchen@trigon.de  
www.trigon.de

#### **Kosten und Stornobedingungen**

Die Seminargebühr beträgt 480 Euro zzgl. MwSt.  
Darin ist eine Tagungspauschale ohne Mittagessen enthalten.

Von der Seminargebühr werden 100 Euro zzgl. MwSt. bei der Anmeldung und der Restbetrag 4 Wochen vor Beginn fällig.

Bei Abmeldung nach verbindlicher Anmeldung bis 4 Wochen vor Seminarbeginn werden 100 Euro Bearbeitungsgebühr abgerechnet. Bei Abmeldung danach sind 100% des Gesamtbetrages zu zahlen. Diese Regelung gilt für den Fall, dass keine andere, für die Teilnahme am Seminar geeignete Person genannt wird.

#### **Weitere Informationen**

Susanne Breuninger-Ballreich: info@zas-stuttgart.de  
Anja Köstler: anja.koestler@trigon.de

#### **Anmeldung**

Trigon Entwicklungsberatung Unternehmensentwicklung und  
Konfliktmanagement GmbH

Luisenstraße 1, 80333 München, Deutschland  
F: +49 89 24 20 89 90, F: +49 89 24 20 89 99,

Melden Sie sich bitte per Email an:  
trigon.muenchen@trigon.de





[www.professional-campus.de](http://www.professional-campus.de)



**ZENTRUM FÜR ACHTSAMKEIT STUTTART**  
ACHTSAMKEITSTRAINING · AUSBILDUNG · COACHING

[www.zas-stuttgart.de](http://www.zas-stuttgart.de)



[www.trigon.de](http://www.trigon.de)