Kölner
INSTITUT FÜR ACHTSAMKEIT
achtsam leben und arbeiten

MINDFULNESS BOTSCHAFTER

OFFENE MULTIPLIKATOREN - AUSBILDUNG IN KÖLN

23.Oktober 2019 -15.Juni 2020

Kölner
INSTITUT FÜR ACHTSAMKEIT
achtsam leben und arbeiten

Die Aufgabe des Zeitabschnitts in dem wir leben ist das Stärken von Bewusstsein und das Entwickeln von Liebe!“

Götz Werner, Gründer dm-drogerie

Offene Multiplikatoren-Ausbildung MINDFULNESS BOTSCHAFTER

Kölner
INSTITUT FÜR ACHTSAMKEIT
achtsam leben und arbeiten

WOZU?

Kölner
INSTITUT FÜR ACHTSAMKEIT
achtsam leben und arbeiten

UNSERE ERFOLGSTORY BEI YELLO STROM 2018!

Mitarbeiter, die eine Affinität und Interesse an oder vielleicht sogar schon erste Erfahrungen haben mit Achtsamkeit und sich berufen fühlen, diese Erfahrungen an ihre Kollegen und Teams weiterzugeben, können sich von uns ausbilden lassen.

Unser Multiplikatoren- Programm versetzt Ihre Mitarbeiter in die Lage, selbst achtsame Pausen, mindful meetings und diverse individuelle kleine Interventionen im Firmenalltag für ihre Kollegen anzuleiten.
Dabei bilden wir in der Ausbildungsgruppe eine Community, die sich gegenseitig je nach unterschiedlichen Stärken unterstützt. Der Eine mag vielleicht lieber Achtsamkeitsübungen anleiten und ab sofort den mindful monday in Ihrem Unternehmen anbieten, der Nächste fühlt sich eher dazu berufen, kleine Vorträge und Impulse zu setzen und über Achtsamkeit und dessen Wirkungen berichten.

Manche Firmen lassen aus jedem Team einen Mindfulness Botschafter ausbilden und diese können dann als Community team- und bereichsübergreifend für interessierte Kollegen Inhouse-Angebote bieten.

Langfristig gesehen bedeutet das, dass sich für interne Mindfulness-Einheiten und das Fördern des Themas eigene Mitarbeiter einbringen und sich dadurch spätestens nach einem Jahr ein Auftrag externer Trainer erübrigt.

MINDFULNESS BOTSCHAFTER 2018 BEI YELLO STROM in KÖLN

Kölner
INSTITUT FÜR ACHTSAMKEIT
achtsam leben und arbeiten

INHALTE

Multiplikatoren-Programm / MINDFULNESS BOTSCHAFTER

Inhaltliche Vermittlung:

- Grundlagen Mindfulness/ Achtsamkeit und Stressmanagement
- Neurologische und wissenschaftliche Hintergründe zu Achtsamkeit und zur Meditationspraxis
- Aufbau, Inhalt und Vermittlung von verschiedenen Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen (z.B. Body Scan, Atemübungen, achtsame Mittagspause, achtsames Meeting, achtsame Alltagshandlungen, achtsame Kommunikation)
- Rolle von Bewertungen und Einstellungen beim Stress/ persönliches Stresserleben
- Persönliche Stressverstärker erkennen und verstehen lernen
- Integration der Achtsamkeitspraxis in den Alltag
- Der Zusammenhang von Achtsamkeit & Happiness
- Lebensbereiche & deren Balance reflektieren
- Sowohl einen Sinn entdecken als auch das größere Ganze erkennen

Konzeptionelle Vermittlung:

- Anleitung von Übungen und Meditationen
- Gestaltung von Präsentationsmaterial und Übungsanleitungen
- Hypnotische Sprache
- Anregungen zum Einsatz verschiedener Interventionen und Techniken (z.B. Bilder, Musik, Material, Raumausstattung)
- Aufbau einer Community zum Austausch von Erfahrungen, Methoden und Tools
- Aufbau von Achtsamkeits-„Sessions“ mit unterschiedlichem zeitlichen Rahmen (5-60 Min)

Dauer*

2 Tage → Community-Treffen** → 2 Tage → Community-Treffen** → 1 Tag

Begleitende Inter-ventionen

Austausch mit Buddy | Peergruppenarbeit & Homework | Meditationsübungen | Schulungs-material

Kölner INSTITUT FÜR ACHTSAMKEIT
achtsam leben und arbeiten

* Im Abstand von ca. 4 Wochen, über einen Zeitraum von ca. 3 Monaten
** 2 Community-Treffen von ca. 1-2 Stunden zwischen den Treffen

Angebote Mindfulness – WIRKUNG

Achtsamkeit als Ressource für eine nachhaltige Personal- und Unternehmensentwicklung

Teilnehmer werden sensibilisiert für das Thema „Gesund bleiben im Stress“ und bekommen neben allgemeinen Inputs zum Thema Stress auch Übungen aus dem Achtsamkeitstraining MBSR* an die Hand. Das Training der Stressbewältigung durch Achtsamkeit, MBSR*, ist ein hilfreicher und sinnvoller Baustein innerhalb jeder Gesundheitsfürsorge. Das Achtsamkeitstraining schult systematisch die Selbstwahrnehmung und ermöglicht dadurch, stressgesteuertes, automatisches Reagieren mehr und mehr durch bewusstes und gelassenes Handeln zu ersetzen.

Ein klarer Geist erkennt die wirklichen Anforderungen einer Situation und handelt effizient und umsichtig – und damit gewinnbringend für alle Beteiligten.
Außerdem wird durch die Entspannungsreaktion beim Üben der Achtsamkeit der Abbau von Stress nachhaltig gefördert und dient somit auch der Burnout-Prophylaxe. Eine Vielzahl wissenschaftlicher Studien hat den Erfolg des Programms eindrucksvoll bestätigt (Forschungsergebnisse:www.mbsr-verband.org/forschung.html).

MBSR = mindfulness based stress reduction / Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn*

Angebote Mindfulness – WIRKUNG

ACHTSAMKEIT ist eine Lebenshaltung, durch die Sie wirksam und dauerhaft lernen, mit inneren und äußeren Stressoren umzugehen, die Sie ruhiger, gelassener und stärker werden lässt. Je achtsamer ein Mensch ist, desto eher wird er Krisen, Wandel und Veränderungs-prozesse als Chance für persönliches Wachstum sehen und sie gestärkt hinter sich lassen. MBSR ist ein TRAININGSPROGRAMM, das systematisch mehr Resilienz, Zufriedenheit, Gelassenheit, Lebensfreude, Konzentration und Leistungsfähigkeit zurück bringt. „Wer ständig mehrere Dinge gleichzeitig macht, setzt seine Gesundheit aufs Spiel. Multitasking und Dauerstress sind Gift für die Psyche.

> Der Chef hat schon dreimal gefragt, ob die Vorlage endlich fertig ist. Während des Telefonats mit einem aufgebrachten Kunden checkt man nebenbei die Mails im Posteingang. Die rechte Hand informiert rasch den Partner per SMS darüber, dass es abends wohl doch wieder später werde. Die linke steckt derweil unbewusst Schokobonbons in den Mund. Dann wird weiter unter Druck an der Vorlage gearbeitet. Als Folgen von Stress und Multitasking können Kopfschmerzen, Verspannung, Erschöpfung und ernsthaftere Krankheiten auftreten.<

Dauerstress macht krank! Nach 8 Wochen verändert sich die Substanz bestimmter Hirnregionen. Bei Probanden, die täglich rund eine halbe Stunde Achtsamkeits-Übungen praktizierten, hatte sich nach acht Wochen die Dichte der grauen Substanz in bestimmten Hirnregionen gegenüber der Kontrollgruppe messbar verändert. Im Hippocampus beispielsweise nahm sie zu. Diese Region spielt eine wichtige Rolle für das Gedächtnis, beim Lernen, bei der Verarbeitung von Emotionen wie Selbstgefühl und Empathie. Im Mandelkern hingegen, der negative Gefühle wie Angst und Stress verarbeitet, nahm die graue Masse ab. Das zeigten Kernspin-Aufnahmen, die zu Beginn und nach den achtwöchigen Trainings gemacht wurden. Alle Probanden fühlten sich zuvor stark gestresst und hatten keine Erfahrung mit Achtsamkeitstechniken oder Meditation.“

(aus: „Multitasking macht krank“, Frankfurter Rundschau, Donnerstag, 5. Januar 2012, 68. Jahrgang, Nr.4)

Angebote Mindfulness – WIRKUNG

Wirkungen von Achtsamkeit sind u.a.:

- *Aussteigen aus dem Autopiloten, gestärkte und bewusste Wahrnehmung und bewusstes Handeln*
- *Gestärktes Gefühl von Selbstbestimmtheit*
- *Bessere Bewältigung von Stresssituationen*
- *Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz*
- *Gute Selbstwahrnehmung und Selbstregulation (Aussteigen aus dem Reiz-Reaktions-Muster)*
- *Erhöhte Aufmerksamkeit & Konzentration, geringere Fehlerquote, höhere Arbeitssicherheit*
- *Bessere Kommunikation, weniger Konflikte*
- *Gelassenheit, Energie und Lebensfreude*
- *Erhöhte Fähigkeit sich zu entspannen*
- *Dauerhafte Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen*

wann?

“Die Aufgabe der Zeit in der wir leben ist das Entwickeln von BEWUSSTSEIN!“

Götz Werner, dm-drogerie

Kölner
INSTITUT FÜR ACHTSAMKEIT
achtsam leben und arbeiten

Aufgrund der hohen Nachfrage bieten wir diese neunmonatige Ausbildung auch als offenes Training mit einer kleinen Gruppe (mind. 8, max. 14 Teilnehmer) in Köln an:

Termine zwei- bzw. dreimonatige Ausbildung:

2 Seminartage am 23.+24.Oktober 2019
2 Seminartage am 21.+22.November 2019
1 Seminartag am 19. Dezember 2019

Termine sechsmonatige Supervisionzeit & Abschluss:

3 Stunden Supervision am 27. Januar 2020
3 Stunden Supervision am 20.Februar 2020
1 Workshoptag für Supervision & Impulse zu achtsamen Meetings am 19. März 2020
3 Stunden Supervision am 20.April 2020
3 Stunden Supervision am 18.Mai 2020
1 Workshoptag zum Abschluss der Ausbildung & Zertifizierung am 15. Juni 2020

Investition:

Ausbildungsblock 5 Trainingstage: EUR 4.300 pro Person
Supervisionsblock 4 Trainingstage: EUR 3.400 pro Person

(Non-Profit Organisationen und Privatzahler haben die Möglichkeit einer geringeren Investition)

Ort & Trainer:

In einem unserer Räume in Köln, je nach Teilnehmeranzahl!

Ab 8 Personen wird die Ausbildung von Sabine Fries und Vera Farag gemeinsam durchgeführt!

WIE? Vorgehensweise mit 5 S

führt vom „Kopf zum Herz“ und vom „Ich zum Wir“

Sensibilisierung

Ziel: Relevanz kognitiv verstehen

Selbstwahrnehmung

Ziel: Wahrnehmung in verschiedenen Kontexten trainieren

Selbstreflexion

Ziel: Erkenntnisse gewinnen (kognitiv & körperlich)

Selbstfürsorge

Ziel: Individuelle Handlungspläne für den Alltag entwickeln und integrieren

Selbstwirksamkeit

Ziel: Gelerntes verantwortungsbewusst anwenden, System-Auswirkungen verstehen

Einsicht

↓

Regelmäßige Praxis/ Erleben

↓

Neues Verhalten/ Veränderung

Kölner
INSTITUT FÜR ACHTSAMKEIT
achtsam leben und arbeiten

KONTAKT

- Ihr Ansprechpartner

Sabine Fries

BEWUSSTSEIN ENTWICKELN POTENTIALE ENTFALTEN MENSCHEN VERBINDEN SINN STIFTEN

Mit dem Team des Kölner Instituts für Achtsamkeit biete ich Firmen maßgeschneiderte Konzepte, wie Mitarbeiter gesund bleiben und ihr volles Potential entwickeln und begleite Unternehmen auf ihrem Weg zu einem Kulturwandel und mehr Bewusstheit.

Immer mehr Unternehmen haben ein gesteigertes Interesse daran, ihren Mitarbeitern Präventivmaßnahmen anzubieten, um einem stress- und krankheitsbedingtem Ausfall vorzubeugen. Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) ist heutzutage ein selbstverständliches Instrument, den Erfolg eines Unternehmens langfristig zu sichern - denn Wirtschaftlichkeit geht mehr denn je mit der Arbeitskraft und den Energieressourcen der Mitarbeiter einher. *Stichwort Ressource Mensch!*
Ein angemessener Umgang mit Konfliktsituationen, eine Verbesserung der Kommunikation und des Arbeitsklimas, eine höhere Motivation und Stressresistenz / Resilienz, mehr Freude und Sinn sowie eine Reduzierung von stressbedingtem Arbeitsausfall sind unter anderem Ergebnisse unserer Seminare & Coachings.

Kölner
INSTITUT FÜR ACHTSAMKEIT
achtsam leben und arbeiten

KONTAKT

- Ihr Ansprechpartner

Weitere Informationen finden Sie unter
www.sabinefries-beratung.de und
www.koelner-institut-fuer-achtsamkeit.de

SABINE FRIES
TRAINING BERATUNG COACHING
KÖLNER INSTITUT FÜR ACHTSAMKEIT
mail: gutentag@sabinefries-beratung.de
mobil: +49 175 2950258

Wir freuen uns über unsere Zusammenarbeit!

Kölner
INSTITUT FÜR ACHTSAMKEIT
achtsam leben und arbeiten