

# Balance finden: Gelassenheit im Büro

**für** alle Fachkräfte mit vorwiegenden Bürotätigkeiten - ohne  
 Führungsverantwortung - in mittelständischen Unternehmen

**Termin** 09.10.2024 in Chemnitz

**Alternativtermin(e)**

jeweils 09:00 Uhr - 17:00 Uhr

→ Yogamatten werden vom Hotel kostenfrei gestellt

**Dozentin** Susann Schoss

## Thema

Gelassenheit im Büro ist heute entscheidender denn je. In einem hektischen Arbeitsumfeld, geprägt von ständigen Veränderungen und hohem Druck, suchen Büroangestellte nach effektiven Strategien zur Stressbewältigung. Dieses Seminar bietet einen ganzheitlichen Ansatz, der nicht nur mentale, sondern auch körperliche und emotionale Aspekte berücksichtigt. Die Integration von Achtsamkeit und praxisnahen Übungen sowie der Fokus auf individuelle Ressourcen machen das Seminar besonders relevant für die Herausforderungen des Büroalltags – für mehr Ruhe und Erfolg im Arbeitsleben.

## Ihr Nutzen

- Sie erfahren praxisnahe Techniken zur sofortigen und langfristigen Stressbewältigung.
- Sie entwickeln Achtsamkeit und mentale Fokussierung, um den Arbeitsalltag gelassener zu meistern.
- Sie stärken langfristig durch Klarheits- und Selbstmanagement-Strategien Ihre Gesundheit und Ihre Effizienz.
- Sie gewinnen durch körperliche Entspannungstechniken mehr Wohlbefinden.
- Sie finden, dank individueller Ressourcenaktivierung innere Stabilität
- Sie erkennen, dass Ihnen dieser ganzheitliche Ansatz nicht nur eine nachhaltige Verbesserung Ihres Arbeitsumfelds ermöglicht, sondern auch eine Steigerung Ihrer persönlichen Zufriedenheit und Ihrer Kreativität im Büro.

Anmeldung zum Seminar:

**Balance finden: Gelassenheit im Büro**

am 09.10.2024 in Chemnitz (22-2486)

Bitte senden Sie uns Ihre Anmeldung

per Fax 0351 8322-422

per E-Mail [Kontakt@RKWcampus.de](mailto:Kontakt@RKWcampus.de)

Internet [www.RKWcampus.de](http://www.RKWcampus.de)

Teilnehmer/in ..... Funktion .....

Teilnehmer/in ..... Funktion .....

Firma/Anschrift .....

.....

Telefon/Fax ..... Beschäftigte ..... Branche .....

E-Mail ..... Datum/Unterschrift .....

## Methodik

- Achtsamkeitspraktiken: Einbindung von Atemübungen, Meditation und Achtsamkeitsübungen für praktische Erfahrungen.
- Interaktive Gruppenarbeiten: Förderung von Gruppenaktivitäten, Diskussionen und Erfahrungsaustausch für einen lebendigen Lernprozess.
- Praktische Übungen: Durchführung von Rollenspielen, Fallstudien, um konkrete Situationen nachzubilden.
- Klarheits- und Fokusübungen: Vermittlung von Strategien zur Fokussierung und Klarheitsgewinnung durch praktische Beispiele.
- Emotionale Intelligenztraining: Einsatz von Progressiver Muskelentspannung, Introvision und Emotional Freedom Techniques (EFT) und Process (EFP).
- Lehrvorträge: Theoretische Hintergründe und wissenschaftliche Erklärungen, um ein umfassendes Verständnis zu ermöglichen.
- Teilnehmerintegration: Einbindung von Fragen, Diskussionen und Erfahrungen der Teilnehmer, um die Relevanz für den individuellen Arbeitskontext zu betonen.

→Diese Stichpunkte verdeutlichen, dass die Lernmethoden nicht nur auf theoretischer Wissensvermittlung basieren, sondern vor allem auf erlebnisorientierten und praktischen Ansätzen, um eine nachhaltige Verankerung der Gelassenheitsstrategien zu fördern.

## Inhalte

### Einführung und Kontext

- Definition von Gelassenheit im Berufsumfeld
- Analyse aktueller Herausforderungen und Trends

### Grundlagen des Wohlbefindens

- Zusammenhang von Körper, Geist und Emotionen
- Funktionsweise des Gehirns und der Spiegelneuronen

### Klarheit und Fokus

- Achtsamkeit als Schlüssel zur Klarheit
- Atem- und Meditationsübungen für mentale Klarheit
- Einüben von Fokussierungstechniken im Alltag

### Umgang mit Emotionen

- Emotional Freedom Prozess und progressive Muskelentspannung
- Introvision für emotionale Ausgeglichenheit
- Anwendung von EFT und Happiness Habits

### Umgang mit körperlichem Stress

- Bedeutung von Bewegung und Entspannungstechniken
- Integration von Bewegung und Entspannung in den Alltag

### Praktische Anwendungen im Arbeitsalltag

- Entwicklung individueller Routinen und kognitiver Anker
- Gruppenaktivitäten zur Förderung von Teamarbeit
- Rollenspiele und Fallstudien für realitätsnahe Situationen

### Ressourcen und Tools für die Teilnehmer

- Empfehlungen für Bücher, Artikel und Tools
- Tipps zur langfristigen Integration von Gelassenheit

### Feedback und Reflexion

- Sammeln von Teilnehmererfahrungen
- Individuelle Reflexion und Selbstbewertung

Fragen zum Seminar beantworten wir Ihnen gern:

Gabriele Klett

0351 8322-332

Anna-Maria Schuster

0351 8322-339

## Teilnehmergebühr

einschließlich Arbeitsunterlagen: **440.00 EUR zzgl. 19% MwSt.**

## Anmeldungen

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen. Sie erhalten rechtzeitig Ihre Durchführungsbestätigung mit Wegbeschreibung und Rechnung. Darin finden Sie auch die Kontaktdaten für Ihre eventuelle Hotelbuchung. Sie können nicht teilnehmen? Kostenfreie, schriftliche Stornierungen sind für **ein- und/oder zweitägige Seminare bis 14 Tage, für Lehrgänge, Arbeitskreise und EXKLUSIV-Seminare bis 21 Tage vor Veranstaltungsbeginn** möglich, es sei denn, in der Veranstaltungsbeschreibung ist eine andere Frist vereinbart. Geht uns die Stornierung innerhalb der vereinbarten Frist zu, entfällt die Teilnahmegebühr; schon bezahlte Beträge werden erstattet. Gern können Sie auch einen Ersatzteilnehmer benennen. Im Übrigen gelten die AGB (Seminarbedingungen) der RKW Sachsen GmbH Dienstleistung und Beratung.

## Rabattmöglichkeiten:

Mitglieder des RKW Sachsen e.V. erhalten **10% Rabatt** auf die Teilnehmergebühr. Sie sind interessiert? Bitte sprechen Sie uns an.