

Balance finden: Gelassenheit im Büro

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

Termin 09.10.2024 in Chemnitz

Alternativtermin(e) 09.04.2025 in Dresden

jeweils 09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Digitales Detox für mehr Gelassenheit:

Um eine vollständige Auszeit vom hektischen Arbeitsalltag zu ermöglichen, empfehlen wir einen Tag des "digitalen Detox". Während des Seminartages sollten Handys, Tablets und Laptops bewusst tabu sein, auch in den Pausen. Diese Pause von der digitalen Welt bietet die Gelegenheit, sich vollständig auf die Gelassenheitspraktiken zu konzentrieren und eine tiefe Verbindung zu den vorgestellten Techniken herzustellen.

>>>Bitte ggf. mitbringen: Yogamatte oder Decke; bequeme Kleidung <<<

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.

Anmeldung zum Seminar:

Balance finden: Gelassenheit im Büro

- am 09.10.2024 in Chemnitz (22-2486)
- am 09.04.2025 in Dresden (67-3502)

Bitte senden Sie uns Ihre Anmeldung

- per Fax 0351 8322-422
- per E-Mail Kontakt@RKWcampus.de
- Internet www.RKWcampus.de

Teilnehmer/in Funktion

Teilnehmer/in Funktion

Firma/Anschrift

Telefon/Fax Beschäftigte Branche

E-Mail Datum/Unterschrift

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.

Methodik

Achtsamkeitspraktiken, Interaktive Gruppenarbeiten, praktische Übungen, Klarheits- und Fokusübungen, Emotionales Intelligenztraining, Lehrvorträge, Teilnehmerintegration

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: Kerstin Wolffgramm 0351 8322-337
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.