

Balance finden: Gelassenheit im Büro

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

Termin(e) **24.09.2025 in Chemnitz**

Alternativtermin(e) **03.02.2026 in Chemnitz**
22.09.2026 in Dresden

jeweils 09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Eine wertvolle Gelegenheit zur Entschleunigung und Selbstreflexion zu nutzen, um gestärkt und erfrischt in den Führungsalltag zurückzukehren.

Bitte mitbringen: Yogamatte oder Decke; bequeme Kleidung

Dozentin **Sindy 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 24.09.2025 in Chemnitz (22-2595)
 am 03.02.2026 in Chemnitz (22-2703)
 am 22.09.2026 in Dresden (67-3622)

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

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
- Introversion 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

Fragen zum Seminar beantworten wir Ihnen gern:

Kerstin Wolffgramm	0351 8322-337
Maria Tamme	0351 8322-339
Cornelia Stangner	0351 8322-373

Teilnehmergebühr

einschließlich Arbeitsunterlagen: **440,00 EUR zzgl. 19% MwSt. | ab 2026 460,00 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 Kontaktdata 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. Gilt uns die Stornierung innerhalb der vereinbarten Frist zu, entfällt die Teilnehmergebühr; 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.