



## Ihre Trainerin: Christine Flach

ist Systemischer Management Coach und besitzt langjährige Erfahrung als HR-Business Partner. Sie berät und coacht Unternehmen und Einzelpersonen. Ihren Schwerpunkt legt sie dabei auf **(Selbst-)Führung in Veränderungsprozessen** in Verbindung mit New Work sowie Mindfulness & Compassion im Unternehmenskontext.

## Seminarinhalte: Zurücklehnen - atmen - durchstarten

### Kern

**Stärken Sie Ihre Fähigkeit, sich selbst bewusst und achtsam zu führen – Ihre Schlüsselkompetenz für Arbeits- und Lebensqualität im digitalen Zeitalter.**

### Ihr Nutzen

**Indem wir regelmäßig innerlich gezielt zur Ruhe kommen, gelingt es uns, unseren Fokus auf das für uns Wichtige zu richten, bewusste und klare Entscheidungen zu treffen, im Arbeits- und Privatleben ganz präsent zu sein und den Herausforderungen dieser Zeit gelassen zu begegnen.**

### Was erwartet Sie?

- **Überblick:** Achtsamkeit im (Arbeits-)Alltag definieren und in den aktuellen Kontext einordnen
- **Gehirn & Co:** Wie entsteht Stress? Sich selbst & andere besser verstehen – auf Basis der Neurowissenschaft
- **Gespür für sich:** Sich selbst (wieder) bewusst wahrnehmen und steuern
- **Innerer Kompass:** Ihre Werte kennen und für Ihre Orientierung nutzen
- **Positive Effekte** der Achtsamkeit entdecken und Ihre eigene Achtsamkeitspraxis entwickeln
- **Mitgefühl:** Bedeutung für erfolgreiche Selbstführung verstehen und von Empathie und Mitleid unterscheiden
- **Authentische Kommunikation:** Mechanismen erkennen, zuhören, wahrnehmen und in den (schwierigen) Dialog eintreten
- **Transfer:** Achtsamkeit und Mitgefühl im (Arbeits-)Alltag etablieren

### Bonus I:

Nach 4 Wochen ein Online-Follow-up als Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch und Justieren.

### Bonus II:

Nutzen der Gruppendynamik für die Stärkung von Achtsamkeit und Mitgefühl im (Arbeits-)Alltag durch Peer-Groups und/oder Achtsamkeits-Buddys.

### Bonus III:

Entwickeln einer neuen Haltung, bzw. eines neuen Bewusstseins für den Umgang mit sich selbst und Anderen.

### Ihr Mehrwert

Immer höher – immer schneller – immer weiter – scheint das Prinzip dieser Zeit zu sein. Dies löst in vielen von uns zudem das Gefühl aus, alles direkt und parallel erledigen zu müssen, um den heutigen Anforderungen überhaupt noch gerecht werden zu können.

Eine Fehleinschätzung – denn wissenschaftliche Studien und auch die Praxis unterstreichen, dass Fach- und Führungskräfte durch ein anhaltend hohes Belastungslevel und das nahezu gleichzeitige Verrichten mehrerer Aufgaben deutlich unter ihren Möglichkeiten bleiben.

**Die Fähigkeit, sich selbst bewusst und achtsam zu führen, wird damit gleichermaßen Schlüsselkompetenz und Erfolgsfaktor für Arbeits- und Lebensqualität.**

### Methodik

Mensch und Praxis stehen für uns im Vordergrund. Wir verbinden theoretisches Hintergrundwissen mit praktischen Achtsamkeits-Elementen. Angereichert mit Gruppeninteraktion entsteht ein umfassendes und nachhaltiges Verständnis und Erleben. Kleine wirkungsvollen Einheiten, die Sie leicht umsetzen und in den (Arbeits-) Alltag transferieren können.

### Konkrete Ziele

Lernen Sie die Grundlagen von Achtsamkeit und Mitgefühl kennen. Dazu erhalten Sie zahlreiche Tipps und Tricks, wie Sie das Erlernte in den (Arbeits-)Alltag kraftvoll transportieren und gezielt Ihre Präsenz, Ihr Leistungsvermögen, Ihr Wohlbefinden und authentische Kommunikation mit Anderen stärken. Agieren Sie ab sofort mit mehr Leichtigkeit und Gelassenheit.

### Unsere Zielgruppe

Von den Inhalten unseres Seminars profitieren Einsteiger:innen genauso wie interessierte Seniorkräfte. Grund: (Langjährige) Berufserfahrung oder Karrierelevel sind nicht zwangsläufig Indizien für erfolgreiche Selbstführung. Tatsächlich profitieren in unserem Seminar auch erfahrene von jüngeren Teilnehmer:innen.

Das bedeutet konkret: An unseren Seminaren nehmen in der Regel Top-Mitarbeiter:innen aus unterschiedlichen Branchen teil: Fach- und Führungskräfte, Expert:innen sowie (Young) Professionals. Aber auch Selbstständige gehören zu unseren Teilnehmer:innen.

### Das Besondere an diesem Seminar

- **Gemeinsames Erlebnis:** Achtsamkeit und ihre positiven Effekte für Ihren (Arbeits-) Alltag gemeinsam mit anderen entdecken
- **Maximale Übungsintensität** durch begrenzte Teilnehmerzahl auf max. 12 Personen
- **Vielfältige Übungserfahrung:** Die besten Achtsamkeits-Methoden verbunden mit wert(e)vollem Hintergrundwissen – modern, interaktiv und lebensnah – vermittelt
- **Gezielte Wirkungsbetrachtung:** Individuell, offen, freundlich, wertschätzend
- **„Wohlfühlzone“:** Die eigenen Potenziale achtsam und neugierig erkunden und erweitern

Tag 1: 10.00 – 18.00 Uh

Tag 2: 09.00 – 17.00 Uhr

An beiden Tagen findet eine 1-stündige Mittagspause (Tag 1 um 13:00 Uhr; Tag 2 um 12:00 Uhr) statt. Weitere Pausen werden im Vor- und Nachmittagsbereich in den Ablauf eingebaut.