

Selbst führt!

Systemisches Business Coaching

Ich begleite Sie als Coach lösungsorientiert, systemisch und achtsamkeitsbasiert in beruflichen und privaten Fragen und Herausforderungen.

- | **Achtsam:** Ich gebe Ihnen meine volle Präsenz, Neugierde, Wertschätzung, Empathie und Lebendigkeit - aus vollem Herzen. Sie gelangen zu mehr Bewusstheit über Ihre eigene Persönlichkeit und halten damit den Schlüssel zur effektiven, kraftvollen Selbstführung und Selbstwirksamkeit in Ihrer Hand.
- | **Systemisch:** Sie sind Experte für Ihre Lösung. Wir binden Ihren Kontext, Ihre Vorerfahrungen, Ihre Ressourcen und Ihre inneren Persönlichkeitsanteile in die Lösung mit ein.
- | **Lösungsorientiert:** Dem vermeintlichen Problem kann als neue Herausforderung begegnet werden. Sie entwickeln Kraft und Mut, den nächsten Schritt zu gehen und es anzupacken.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit in Unternehmen

Sie haben Interesse an resilienten, gesunden, kooperativen, kreativen, emotional intelligenten, zufriedenen und wachen Beschäftigten?

Sie sind Führungskraft und möchten Herausforderungen selbst gelassener, konzentrierter, bewusster, authentischer und empathischer begegnen? Sie möchten Achtsamkeit in Ihr Führungs- und Lebenskonzept integrieren?

Mögliche Formate des Achtsamkeitstrainings

- | 1 bis 3-tägige Workshops und Informationsveranstaltungen
- | Mehrwöchige Pausen- oder Feierabendkurse
- | Klassische 8-wöchige MBSR-Kurse
- | Einzelcoachings

Praxisnah und nachhaltig!

In den Kursen erleben und reflektieren die Teilnehmenden ihre Stressmuster und lernen, eigene Warnsignale besser zu erkennen. Auch identifizieren sie Gedankenprozesse, die den Autopiloten am Laufen halten. Durch die Übung der Achtsamkeit in Meditation, Körper- und Kommunikationsübungen lernen sie konzentrierter, gelassener und wertschätzender mit sich, der Umwelt und Arbeitsprozessen umzugehen. Nicht nur hirneurobiologisch entsteht Raum für kreative Prozesse und lebenslanges Lernen. Die neurobiologische Forschung bestätigt diese Effekte, zahlreiche Unternehmen und Institutionen haben diese in ihrer eigenen Praxis erfahren.

Methodisch fundiert!

Das hier angebotene Achtsamkeitstraining basiert auf dem Konzept des MBSR. MBSR steht für «Mindfulness-Based Stress Reduction», frei übersetzt: «Stressbewältigung durch die Übung der Achtsamkeit». Das Programm wurde vor knapp 40 Jahren von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik von Massachusetts (USA) entwickelt und wird weltweit in Institutionen, Unternehmen und Gesundheitseinrichtungen gelehrt.

Irene Ossa-Moyzes, Dipl. Pol.
Systemischer Business Coach (zert.)
Trainerin für Achtsamkeit MBSR (zert.)
Schauspielerin

- | **Kontakt: training@ireneossa.de, 0177-2835530**
www.ireneossa.de

