

Stressbewältigung durch Achtsamkeit in Unternehmen und Institutionen

Was bewirkt Achtsamkeitstraining in Unternehmen und Institutionen?

Die Übung der Achtsamkeit kann wesentlich dazu beitragen, Stress zu reduzieren. Sie fördert Resilienz, emotionale Intelligenz und Kooperationsbereitschaft und kann Krankheitstage reduzieren. Die neurobiologische Forschung bestätigt diese Effekte, zahlreiche Unternehmen und Institutionen haben diese in ihrer eigenen Praxis erfahren.

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 lernen sie konzentrierter, gelassener und wertschätzender mit sich, der Umwelt und Arbeitsprozessen umzugehen. Nicht nur hirnpfysiologisch entsteht Raum für kreative Prozesse und lebenslanges Lernen.

Schwerpunkte der vermittelten Inhalte liegen in der Meditation zur Selbstwahrnehmung und Emotionsregulation sowie in Übungen zu Kommunikation. Zusätzlich vermitteln Reflexionen und Inputs Möglichkeiten der achtsamen Selbstorganisation und Teammeetings sowie Freude am eigenen Tun.

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 30 Jahren von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik von Massachusetts (USA) entwickelt und wird weltweit in Institutionen, Unternehmen und Gesundheitseinrichtungen gelehrt.

Welche Formate sind möglich?

Je länger ein Seminarformat dauert, umso wirkungsvoller kann es in Ihre Unternehmenskultur einwirken. Wollen Sie zuerst die Methoden im Überblick kennen lernen, bieten sich auch kürzere Formate an. Die Formate passen sich Ihren Wünschen und Gegebenheiten an. Denkbar wären beispielsweise:

- | 1 bis 3-tägige Workshops und Informationsveranstaltungen
 - | Mehrwöchige Pausen- oder Feierabendkurse
 - | Klassische 8-wöchige MBSR-Kurse
 - | Einzelcoachings
- Das Training kann als Angebote an Teams, an alle Beschäftigten oder als Individualcoaching für Führungskräfte wahrgenommen werden.

Wer leitet den Kurs?

Irene Ossa-Moyzes ist zertifizierte Achtsamkeitstrainerin (MBSR) und zertifizierter Systemischer Business Coach. Zudem ist sie als Schauspielerin aktiv. Als diplomierte Politikwissenschaftlerin war sie 11 Jahre Referentin für Familienpolitik bei der Bundesregierung und dem DIHK. Hier setzte sie sich zusammen mit Unternehmen und Institutionen für eine erfolgreiche Work-Life-Balance ein.

Kontakt: Irene Ossa-Moyzes, ireneossa[[@](mailto:ireneossa@gmx.de)]gmx.de, 0177-2835530, www.ireneossa.de

