

Stressbewältigung durch Achtsamkeit in Unternehmen und Institutionen

Was bewirkt Achtsamkeitstraining in Unternehmen und Institutionen?

Die Übung der Achtsamkeit kann wesentlich dazu beitragen, Stress und seine Folgen zu reduzieren. Sie fördert Resilienz, emotionale Intelligenz und Kooperationsbereitschaft. Die neurophysiologische Erforschung unterstützt diese Erkenntnisse, zahlreiche Unternehmen und Institutionen haben es in ihrer eigenen Praxis erfahren.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit ist mehr als nur Entspannung und Steigerung des Wohlbefindens. In den Kursen erleben und reflektieren die Teilnehmenden ihre Stressmuster und lernen, eigene Warnsignale im Vorfeld besser zu erkennen. Auch identifizieren sie Gedankenprozesse, die neue Lösungsversuche blockieren. Sie erlernen wie sie die Kontrolle über Gedanken und schwierige Emotionen zu erlangen können. Dadurch schaffen sie auch hirnpfysiologisch Platz für kreative Prozesse und lebenslanges Lernen, werden konzentrierter, gelassener und wertschätzender sich selbst und der Umwelt gegenüber.

Schwerpunkte der vermittelten Inhalte liegen in der Meditation zur Selbstwahrnehmung und Emotionsregulation sowie in Übungen zu Kommunikation. Außerdem unterstützen Reflexionen und Inputs die achtsame Selbstorganisation, bessere Zusammenarbeit im Team und die Freude am eigenen Tun.

Das hier angebotene, säkular angelegte Achtsamkeitstraining basiert auf der Grundlage 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 angeboten. Mit positiven Auswirkungen auf ihre Arbeitgeberattraktivität und Wettbewerbsfähigkeit.

Welche Formate sind möglich?

Je länger ein Seminarformat andauert, 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 Zielvorstellungen und Gegebenheiten an. Denkbar wären beispielsweise:

- | 1 bis 3-tägige Workshops und Informationsveranstaltungen
- | 6 bis 8-wöchige Pausen- oder Feierabendkurse
- | Klassische 8-wöchige MBSR-Kurse

- Das Training kann als Angebote an einzelne Teams, an alle Beschäftigten oder als Individualcoaching für Führungskräfte wahrgenommen werden.

Wer leitet den Kurs?

Irene Ossa-Moyzes ist Achtsamkeitstrainerin (MBSR) und 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@gmx.de
0177-2835530
www.ireneossa.de

