Kölner
INSTITUT FÜR ACHTSAMKEIT
achtsam leben und arbeiten

MINDFULNESS BOTSCHAFTER

OFFENE MULTIPLIKATOREN - AUSBILDUNG IN KÖLN

29. APRIL - 12. DEZEMBER 2019

WOZU?

Kölner
INSTITUT FÜR ACHTSAMKEIT
achtsam leben und arbeiten

Mitarbeiter, die eine Affinität und Interesse an oder vielleicht sogar schon erste Erfahrungen haben mit Achtsamkeit und sich berufen fühlen, diese Erfahrungen an ihre Kollegen und Teams weiterzugeben, können sich von uns ausbilden lassen.

Unser Multiplikatoren- Programm versetzt Ihre Mitarbeiter in die Lage, selbst achtsame Pausen, mindful meetings und diverse individuelle kleine Interventionen im Firmenalltag für ihre Kollegen anzuleiten.
Dabei bilden wir in der Ausbildungsgruppe eine Community, die sich gegenseitig je nach unterschiedlichen Stärken unterstützt. Der Eine mag vielleicht lieber Achtsamkeitsübungen anleiten und ab sofort den mindful monday in Ihrem Unternehmen anbieten, der Nächste fühlt sich eher dazu berufen, kleine Vorträge und Impulse zu setzen und über Achtsamkeit und dessen Wirkungen berichten.

Manche Firmen lassen aus jedem Team einen Mindfulness Botschafter ausbilden und diese können dann als Community team- und bereichsübergreifend für interessierte Kollegen Inhouse-Angebote bieten.

Langfristig gesehen bedeutet das, dass sich für interne Mindfulness-Einheiten und das Fördern des Themas eigene Mitarbeiter einbringen und sich dadurch spätestens nach einem Jahr ein Auftrag externer Trainer erübrigt.

UNSERE ERFOLGSTORY BEI YELLO STROM 2018!

MINDFULNESS BOTSCHAFTER 2018 BEI YELLO STROM in KÖLN

was?

Kölner
INSTITUT FÜR ACHTSAMKEIT
achtsam leben und arbeiten

inhalte

Inhaltliche Vermittlung:

- Grundlagen Mindfulness/ Achtsamkeit und Stressmanagement
- Neurologische und wissenschaftliche Hintergründe zu Achtsamkeit und zur Meditationspraxis
- Aufbau, Inhalt und Vermittlung von verschiedenen Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen (z.B. Body Scan, Atemübungen, achtsame Mittagspause, achtsames Meeting, achtsame Alltagshandlungen, achtsame Kommunikation)
- Rolle von Bewertungen und Einstellungen beim Stress/ persönliches Stresserleben
- Persönliche Stressverstärker erkennen und verstehen lernen
- Integration der Achtsamkeitspraxis in den Alltag
- Der Zusammenhang von Achtsamkeit & Happiness
- Lebensbereiche & deren Balance reflektieren
- Sowohl einen Sinn entdecken als auch das größere Ganze erkennen

Konzeptionelle Vermittlung:

- Anleitung von Übungen und Meditationen
- Gestaltung von Präsentationsmaterial und Übungsanleitungen
- Hypnotische Sprache
- Anregungen zum Einsatz verschiedener Interventionen und Techniken (z.B. Bilder, Musik, Material, Raumausstattung)
- Aufbau einer Community zum Austausch von Erfahrungen, Methoden und Tools
- Aufbau von Achtsamkeits-„Sessions" mit unterschiedlichem zeitlichen Rahmen (5-60 Min)

Dauer*	2 Tage	Community-Treffen**	2 Tage	Community-Treffen**	1 Tag
Begleitende Inter-ventionen	Austausch mit Buddy	Peergruppenarbeit & Homework	Meditationsübungen	Schulungs-material	

* Im Abstand von ca. 4 Wochen, über einen Zeitraum von ca. 3 Monaten
** 2 Community-Treffen von ca. 1-2 Stunden zwischen den Treffen

"Du kannst die Wellen des Lebens nicht aufhalten, doch Du kannst lernen zu surfen!"

Jon Kabat Zinn

wie?

Kölner
INSTITUT FÜR ACHTSAMKEIT
achtsam leben und arbeiten

Wir arbeiten nach dem eigenen 5-S System des Kölner Instituts für Achtsamkeit: Sensibilisierung, Selbstwahrnehmung, Selbstregulation, Selbstfürsorge, Selbstwirksamkeit.

Sensibilisierung
Ziel: Relevanz kognitiv verstehen

Selbstwahrnehmung
Ziel: Wahrnehmung in verschiedenen Kontexten trainieren

Selbstreflexion
Ziel: Erkenntnisse gewinnen (kognitiv & körperlich)

Selbstfürsorge
Ziel: Individuelle Handlungspläne für den Alltag entwickeln und integrieren

Selbstwirksamkeit
Ziel: Gelerntes verantwortungsbewusst anwenden, System-Auswirkungen verstehen

Einsicht

↓

Regelmäßige Praxis/ Erleben

↓

Neues Verhalten/ Veränderung

Bewusstsein entwickeln
Potentiale entfalten
Menschen verbinden
Sinn stiften

wann?

Kölner
INSTITUT FÜR ACHTSAMKEIT
achtsam leben und arbeiten

Aufgrund der hohen Nachfrage bieten wir diese neunmonatige Ausbildung auch als **offenes Training** mit einer kleinen Gruppe (mind. 8, max. 14 Teilnehmer) in Köln an:

Termine zwei- bzw. dreimonatige Ausbildung:
2 Seminartage am 29. und 30. April 2019
2 Seminartage am 28. und 29. Mai 2019
1 Seminartag am 19. Juni

Termine sechsmonatige Supervisionzeit & Abschluss:
3 Stunden Supervision am 30. Juli 2019
3 Stunden Supervision am 20. August 2019
1 Workshoptag für Supervision & Impulse zu achtsamen Meetings am 12. September 2019
3 Stunden Supervision am 10. Oktober 2019
3 Stunden Supervision am 06. November 2019
1 Workshoptag zum Abschluss der Ausbildung & Zertifizierung

Investition:
Ausbildungsblock 5 Trainingstage: EUR 4.300 pro Person
Supervisionsblock 4 Trainingstage: EUR 3.400 pro Person

Ort:
in einem unserer Räume in Köln, je nach Teilnehmeranzahl

** bei mehr als 8 Teilnehmern wird die Ausbildung von Sabine Fries zusammen mit Vera Farag durchgeführt!*
** * Non-Profit-Organisationen und Privatzahler erhalten die Möglichkeit einer geringeren Investition!*

"Die Aufgabe der Zeit in der wir leben ist das Entwickeln von BEWUSSTSEIN!"

Götz Werner, dm-drogerie

wirkung!

Kölner
INSTITUT FÜR ACHTSAMKEIT
achtsam leben und arbeiten

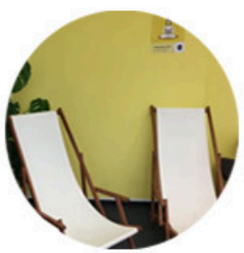
Achtsamkeit als Ressource für eine nachhaltige Personal- und Unternehmensentwicklung

Teilnehmer werden sensibilisiert für das Thema „Gesund bleiben im Stress" und bekommen neben allgemeinen Inputs zum Thema Stress auch Übungen aus dem Achtsamkeitstraining MBSR* an die Hand. Das Training der Stressbewältigung durch Achtsamkeit, MBSR*, ist ein hilfreicher und sinnvoller Baustein innerhalb jeder Gesundheitsfürsorge. Das Achtsamkeitstraining schult systematisch die Selbstwahrnehmung und ermöglicht dadurch, stressgesteuertes, automatisches Reagieren mehr und mehr durch bewusstes und gelassenes Handeln zu ersetzen.

Ein klarer Geist erkennt die wirklichen Anforderungen einer Situation und handelt effizient und umsichtig – und damit gewinnbringend für alle Beteiligten.
Außerdem wird durch die Entspannungsreaktion beim Üben der Achtsamkeit der Abbau von Stress nachhaltig gefördert und dient somit auch der Burnout-Prophylaxe. Eine Vielzahl wissenschaftlicher Studien hat den Erfolg des Programms eindrucksvoll bestätigt (Forschungsergebnisse:www.mbsr-verband.org/forschung.html).

MBSR = mindfulness based stress reduction / Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn*

- *Aussteigen aus dem Autopiloten, gestärkte und bewusste Wahrnehmung und bewusstes Handeln*
- *Gestärktes Gefühl von Selbstbestimmtheit*
- *Bessere Bewältigung von Stresssituationen*
- *Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz*
- *Gute Selbstwahrnehmung und Selbstregulation (Aussteigen aus dem Reiz-Reaktions-Muster)*
- *Erhöhte Aufmerksamkeit & Konzentration, geringere Fehlerquote, höhere Arbeitssicherheit*
- *Bessere Kommunikation, weniger Konflikte*
- *Gelassenheit, Energie und Lebensfreude*
- *Erhöhte Fähigkeit sich zu entspannen*
- *Dauerhafte Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen*



kontakt

Kölner
INSTITUT FÜR ACHTSAMKEIT
achtsam leben und arbeiten

BEWUSSTSEIN ENTWICKELN POTENTIALE ENTFALTEN MENSCHEN VERBINDEN SINN STIFTEN

Mit dem Team des Kölner Instituts für Achtsamkeit biete ich Firmen maßgeschneiderte Konzepte, wie Mitarbeiter gesund bleiben und ihr volles Potential entwickeln und begleite Unternehmen auf ihrem Weg zu einem Kulturwandel und mehr Bewusstheit.

Immer mehr Unternehmen haben ein gesteigertes Interesse daran, ihren Mitarbeitern Präventivmaßnahmen anzubieten, um einem stress- und krankheitsbedingtem Ausfall vorzubeugen.
Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) ist heutzutage ein selbstverständliches Instrument, den Erfolg eines Unternehmens langfristig zu sichern - denn Wirtschaftlichkeit geht mehr denn je mit der Arbeitskraft und den Energieressourcen der Mitarbeiter einher.

Stichwort Ressource Mensch!
Ein angemessener Umgang mit Konfliktsituationen, eine Verbesserung der Kommunikation und des Arbeitsklimas, eine höhere Motivation und Stressresistenz / Resilienz, mehr Freude und Sinn sowie eine Reduzierung von stressbedingtem Arbeitsausfall sind unter anderem Ergebnisse unserer Seminare & Coachings.

www.koelner-institut-fuer-achtsamkeit.de

Ihr Trainer-Team bei dieser Ausbildung:

Sabine Fries

Vera Farag

Kölner
INSTITUT FÜR ACHTSAMKEIT
achtsam leben und arbeiten

Infos &
Anmeldung unter

www.sabinefries.de
www.koelner-institut-fuer-achtsamkeit.de