

## Mehr Gelassenheit im Job Mit Achtsamkeit den Berufsstress leichter bewältigen

Der Arbeitsalltag fordert uns heraus: Anspruchsvolle Aufgaben unter Zeitdruck erledigen, allen Anforderungen gerecht werden, neue Herausforderungen mit Engagement annehmen – das alles natürlich zur höchsten Zufriedenheit von unseren Chefs, Kunden, Klienten und vor allem von uns selbst.

Natürlich wollen wir gut und erfolgreich sein – aber was bedeutet das eigentlich? Und wie lange können wir Leistungsdruck aushalten und gleichzeitig gesund und zufrieden bleiben?

Wir können immer etwas an der äußeren Situation verändern, uns besser organisieren oder genügend Erholungspausen machen. Aber der Stress von außen bleibt, die Anforderungen werden nicht wirklich weniger. Wie können wir es schaffen durch unsere innere Haltung mehr Gelassenheit und Ausgeglichenheit zu entwickeln, so dass der Arbeitsalltag mit mehr Leichtigkeit gemeistert werden kann?

Mit der Übung von Achtsamkeit! Mit Achtsamkeit schauen wir nach innen und erkennen, welche inneren Muster uns antreiben. Gleichzeitig lernen wir, uns weniger mit unseren Gedanken und Gefühlen zu identifizieren und entdecken neue hilfreiche Verhaltensweisen.

>> Im Workshop lernen Sie die wichtigsten **Achtsamkeitsübungen**. Sie schauen auf Ihre **Stressmuster** und entwickeln neue Möglichkeiten mit Stressoren umzugehen. Wir reflektieren einen **anderen Umgang mit Zeit und Zeitdruck** - jenseits der klassischen Zeitmanagement-Methoden. Sie lernen, mit **weniger Kraftaufwand** die Aufgaben des Berufslebens zu bewältigen. Und Sie bekommen viele **Anregungen und kleine Übungen** für den (Arbeits-)Alltag.

Die Dauer des Workshops kann an Ihre Bedürfnisse angepasst werden, mindestens sollten 4 Stunden angesetzt werden

**Kontakt:**      [info@sabinekessel.de](mailto:info@sabinekessel.de) oder unter 0170 – 444 94 83