

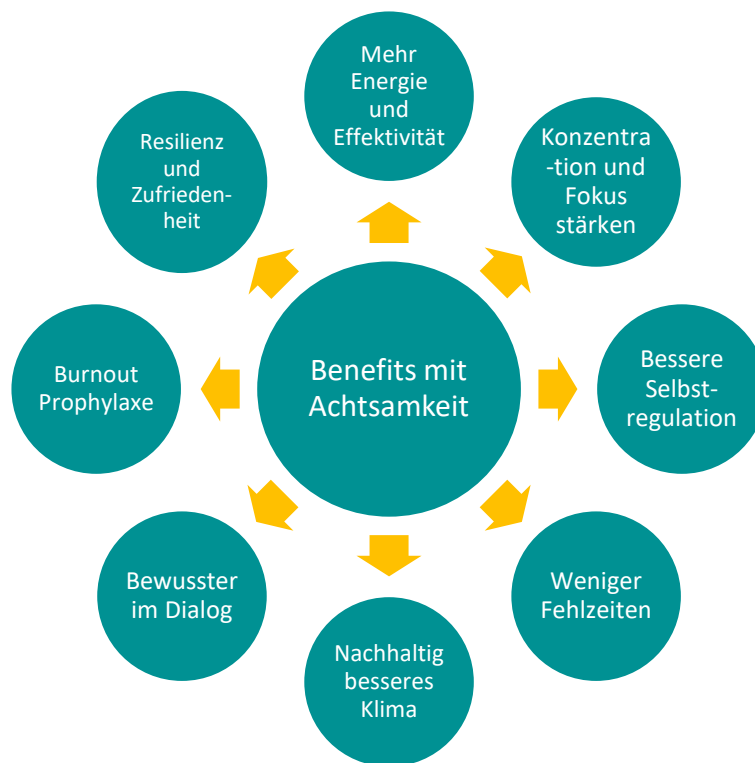


lebendig · achtsam · sein

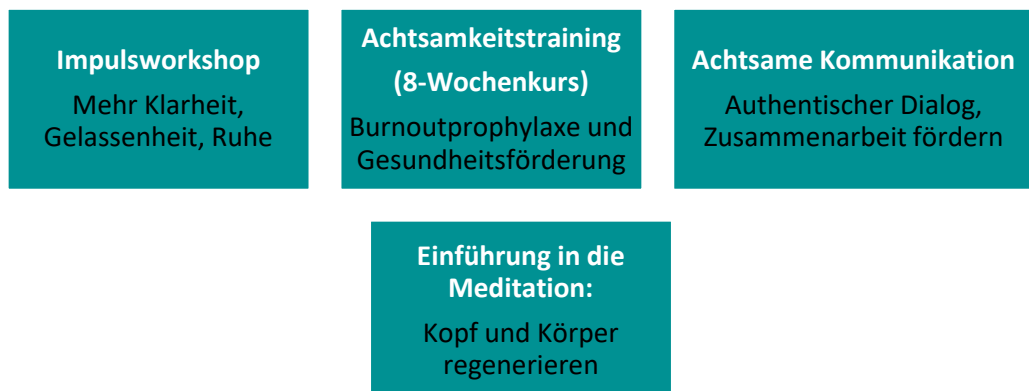
Achtsamkeit im Businessalltag

Zunehmende Komplexität, digitaler Fortschritt und neue (Zusammen-)Arbeitsformen fordern Mitarbeitende und Teams auf, neue Wege zu gehen, mehr zu reflektieren und andere Perspektiven einzunehmen. Durch die Integration von Achtsamkeit im Berufsalltag wird die Selbstwahrnehmung geschärft. In der täglichen Arbeit erhöht sich das Bewusstsein und dadurch sieht jeder Mitarbeitende mehr Wert und Sinn in seiner Tätigkeit. Auch die physische und psychische Gesundheit erhöht sich und dadurch verbessert sich das Arbeitsklima. Achtsamkeit ist dabei kein zusätzlicher Programmpunkt auf der ToDo-Liste, sondern lässt sich direkt in den Arbeits- und Führungsalltag integrieren.

Was bringt Achtsamkeit in Unternehmen?



Kursthemen: Angebot



Achtsamkeits-Übungen

In den Übungen wird die eigene Wahrnehmung (Gedanken, Gefühle, Empfindungen) sensibilisiert und geschärft sowie eine wertschätzende Haltung kultiviert. Dadurch wird der Mensch sich selbst bewusster und kann nachhaltig gesunde Gewohnheiten entwickeln.

Einfache Körper-/Achtsamkeitsübungen für den Alltag

- Stressreduktion und mehr Bewusstsein durch Bewegung : kein Fitnesslevel erforderlich

Konzentrationsübungen

- durch Fokussierung damit der "Monkey Mind" sich beruhigt

Achtsame Alltagskommunikation

- stärkt Beziehungen durch wertschätzenden und authentischen Dialog

Mögliche Formate

Zeitpunkt und Dauer der Kurse können individuell festgelegt werden, je nach Ihren Bedürfnissen:

- Tageskurse
- Einmalige Masterclass/Schnupperlektion
- Regelmässige Kurse: z.B. 1x/Woche
- Individuelle Coachings

Hintergrund: Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist ein wissenschaftlich erforschter Ansatz von Jon Kabat-Zin, wie Mitarbeitende und Führungskräfte mit jeglichen privaten und beruflichen Phänomenen im Alltag bewusster und gelassener umgehen, eingespielte Muster und Gewohnheiten ändern können und dadurch eine gesunde Stressregulierung und Resilienz entwickeln.

Wissenschaftlich erforschte Effekte werden hier kurz erklärt: [Youtube 3 Min. \(englisch\)](#)

Profil

In meinen Achtsamkeitskursen für Unternehmen fliessen Konzepte und Methoden aus dem Businessbereich mit ein. Aus meiner über 30 Jahren Berufserfahrung in der Wirtschaft kenne ich, was Mitarbeitende bewegt und agiere als «Brückenbauerin». Achtsamkeit ist für mich eine Selbstverständlichkeit und etwas, wofür ich «brenne». Deshalb sind die Achtsamkeitskurse mit vielen praktischen Übungen gestaltet und ergänzt mit theoretischen Inputs.

- Seit 2009: Kursleiterin in Achtsamkeit und Meditation, Stressbewältigung, achtsame Kommunikation – für Private und Unternehmen
- Systemischer Coach
- CAS in Leadership und Projektmanagement
- Kommunikation: unter anderem 4-Ohrenmodell, Gewaltfreie Kommunikation, Paul Watzlawick
- Diverses: Transaktionsanalyse, Theorie U nach Otto Scharmer, Iceberg, Inneres Team (IFS: Internal Family Systems), Neurolinguistisches Programmieren,
- Über 20 Jahre: Marketing- und Kommunikationsfachfrau (mit Führungsaufgaben)

Geografisches Tätigkeitsfeld

Deutsche und französische Schweiz

Annemarie Boos

Achtsamkeits-Trainerin, systemischer Coach, CAS in Leadership, Marketing- und Kommunikationsfachfrau