



COACHING MEDITATION FÜHRUNGSKRÄFTETRAINING

Karin Seethaler Wendepunkte

Seminarinhalte „Tage der Achtsamkeit für Führungskräfte“

Begleitung der Teilnehmerinnen über drei Tage mit intensiven Austauschmöglichkeiten, Impulsvorträgen, praktischen Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, kreativen Elementen sowie einer Einführung in die Meditation. Der theoriegeleitete Anteil wird dabei stets an die berufliche Situation und die Reflexion eigener Praxisbeispiele gekoppelt.

Ziele des Seminars

- Das Prinzip der Achtsamkeit erfahren und erkennen wie es die eigene Professionalität unterstützt.
- Das persönliche Gleichgewicht zwischen den beruflichen und privaten Lebensbereichen ganz individuell erspüren und unter Anleitung Wege und Lösungen für eine gute und gesunde „Work-Life-Balance“ finden.
- Die Wahrnehmung für die eigenen Bedürfnisse und auch für die Bedürfnisse der Mitarbeiter/innen schärfen, um in einem zweiten Schritt Arbeitsprozesse kreativ zu gestalten und Teams erfolgreich zu führen.



COACHING MEDITATION FÜHRUNGSKRÄFTETRAINING

Karin Seethaler Wendepunkte

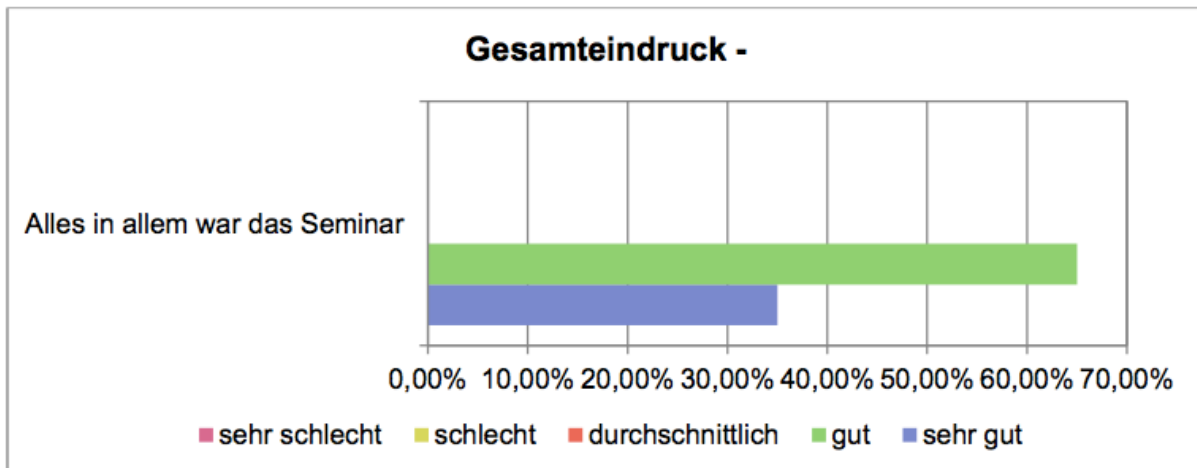
Evaluation der „Tage der Achtsamkeit“ innerhalb des Führungskräfte-Entwicklungsprogramm „Charisma“

Evaluationsgrundlage: 80 Führungskräfte

Erhebungszeitraum: 01/2012 bis 09/2012

Zufriedenheit mit dem Seminar:

„Die Tage der Achtsamkeit“ – Work-Life-Balance



100% der Befragten bewerteten das Seminar mit sehr gut und gut.



Stimmen der Teilnehmerinnen auf die Frage:

Wenn Sie morgen von einer Kollegin oder einem Kollegen gefragt werden „Wie war es?“ – Was würden Sie sagen?“

- Ganz hervorragend – ich gehe verändert und gestärkt in den Arbeitsalltag zurück, in der Hoffnung, dass mir Vieles lange bewusst bleibt.
- Sehr interessant, neue Perspektiven ans Tageslicht gebracht; viele „Wege“ gezeigt (angesprochen); gutes entspanntes Klima.
- Schön – viele neue Eindrücke – empfehlenswert.
- Sehr informativ, reger Austausch konnte stattfinden, entspannte wertfreie Atmosphäre, praktischer und theoretischer Teil gut ausgeglichen.
- Es war schön, abwechslungsreich und würde es weiter empfehlen.
- Gehaltvoll, sehr intensiv, aber auch viel Spaß und sehr interessant.
- Toll, lehrreich, ich konnte endlich was für mich tun, ich habe es genossen, bereue nicht mich dafür entschieden zu haben.
- Es waren sehr gute Tage – mit viel Abwechslung – Tage die einem zu sich kommen lassen – die Referentinnen waren super – sehr angenehm.
- Sehr empfehlenswert, habe viel über mich selbst erfahren. Zeit bekommen um über mich nachzudenken. Umsetzbare Tipps bekommen, das Gelernte in den Alltag zu integrieren!
- Sehr gut, viele Informationen, viele Impulse, sehr gute Referentinnen, „gute“ Gruppe, viel Entspannung, hat rundum sehr gut getan.
- Hat mir sehr viel gegeben, viel gelehrt bekommen über Achtsamkeit – und die Wichtigkeit sich selbst wahrzunehmen. Hätte gerne noch einige Tage dran gehängt, sehr empfehlenswert, die Übungen sind leicht umzusetzen, durch die erhaltenen Unterlagen und sind leicht in den Alltag – auch privat – zu integrieren.