Aline Schmid – Achtsamkeitstrainerin und Mediatorin

0175 / 11 67 050 • info@alineschmid.de • www.alineschmid.de

Training „Achtsamkeit am Arbeitsplatz“ (TAA)

Ansatz und Ziel:	**Nachhaltiger Zugang zum Thema Achtsamkeit im Arbeitskontext. Ziel ist es, dass die TeilnehmerInnen eine achtsamere Arbeits- und Lebensweise schrittweise einzuüben und langfristig erfolgreich im Alltag umzusetzen.**
Zielgruppe:	grundsätzlich alle MitarbeiterInnen
Format:	wöchentlich wechselnde Impulsthemen und Achtsamkeitsübungen, Austausch und Fragen im Plenum sowie Möglichkeit zur Selbstreflexion
Zeitlicher Umfang:	10 wöchentliche Trainingseinheiten à 45-60 min. zzgl. 1 Infotermin vorab und 1 Nach(haltigkeits)treffen à 45-60 min.

Das Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA) wurde von Dr. Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt speziell für die Herausforderungen der modernen Arbeitswelt entwickelt. Es basiert auf dem wissenschaftlich erforschten Stressbewältigungsprogramm (MBSR) nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn sowie auf der bewährten Progressiven Muskelentspannung (PME) nach Edmund Jacobson.

Zentrale Nutzenaspekte des Trainings „Achtsamkeit am Arbeitsplatz“

1. **Gesundheitsprävention:** Durch das Erlernen und regelmäßige Praktizieren von geeigneten Achtsamkeitsübungen erhöhen die MitarbeiterInnen ihre Stresskompetenz. TAA-TeilnehmerInnen lernen, wie sie im Arbeitskontext selbst, nach Feierabend oder im Urlaub schneller aus dem „Gedankenkarussell“ aussteigen und erhöhen somit ihre Regenerationsfähigkeit. Achtsamkeitstrainings sind eine bewährte und wissenschaftlich anerkannte Burnout-Prophylaxe.
2. **Stärkung der emotionalen Intelligenz:** Durch die bewusste Auseinandersetzung mit Gedankenstrukturen und Verhaltensmustern sowie Körpersignalen lernen die MitarbeiterInnen, angemessener auf innere und äußere Impulse zu reagieren – besonders in für sie selbst herausfordernden Situationen. Durch die Emotionsregulation wird zudem die Konfliktfähigkeit erhöht.
3. **Persönlichkeitsentwicklung:** Durch die Schulung der Selbstwahrnehmung fördern Sie die Potentialentfaltung der MitarbeiterInnen. Sie stärken das Vertrauen in die Selbstwirksamkeit. So werden herausfordernde Arbeitsaufgaben von TAA-TeilnehmerInnen häufiger als Chancen statt als Belastungen erkannt und Probleme proaktiver und eigenverantwortlicher gelöst.

Nachhaltiger Transfer in den betrieblichen Alltag

- **Begleitende Fachlektüre inkl. Übungs-CD** fördert die Vertiefung der Trainingsinhalte und unterstützt die regelmäßige Übungspraxis zuhause und im Arbeitskontext.
- Auf Wunsch **weitere Begleitung nach Trainingsende** möglich zur kontinuierlichen Festigung des Programms (wahlweise als Präsenzstunden, Telefon-, Webinar- oder E-Mail-Training).

Aline Schmid – Achtsamkeitstrainerin und Mediatorin

0175 / 11 67 050 • info@alineschmid.de • www.alineschmid.de

Curriculum zum Training „Achtsamkeit am Arbeitsplatz“

Woche	Impuls und zentrale Fragestellung(en)	Achtsamkeitsübung
Info-termin	Begrüßung, TrainerIn-Vorstellung, Überblick Curriculum, Vorteile des TAA und Anforderungen an die TN, Fragen	Achtsames Innehalten (Selbst-Check zur Fokussierung)
1	**Bestandsaufnahme**: Unser (Arbeits-) Leben im digitalen Zeitalter von E-Mail-Flut, Smartphone-Sucht & Co.	Achtsame Entspannung im Sitzen (PME)
2	**Ankommen im Hier & Jetzt**: Wechsel vom Tun- zum Sein-Modus und fokussieren, was wirklich wichtig ist.	Achtsame Entspannung im Sitzen (PME)
3	**Dankbarkeit als Ressource**: Erfüllung / Sinn im täglichen (Arbeits-)Leben finden und Zufriedenheit fördern.	Achtsame Körperwahrnehmung (Body-Scan)
4	**Schritte zu mehr Selbstverantwortung:** Die Säulen der Identität und eigene Wahlmöglichkeiten nutzen lernen.	Achtsame Körperwahrnehmung (Body-Scan)
5	**Das Denken erforschen**: „Ich bin nicht meine Gedanken“ – Gedanken-Inventur, kultivieren konstruktiver Gedanken.	Achtsame Körperbewegungen im Stehen (Minimal-Yoga)
6	**Die Gefühle erforschen**: Innere Grundstimmung wahrnehmen und Umgang mit negativen Emotionen.	Achtsame Körperbewegungen im Stehen (Minimal-Yoga)
7	**Den Körper erforschen**: Körpereigene Signale (wieder) wahrnehmen und gezielt zur Gesunderhaltung nutzen.	Achtsames Sitzen (Atem-Meditation)
8	**Das Verhalten erforschen**: Klarheit gewinnen, Präsenz trainieren, Leichtigkeit kultivieren, Loslassen lernen.	Achtsames Sitzen (Atem-Meditation)
9	**Vom Beruf zur Berufung**: Eigene Einstellung wählen – den beruflichen Alltag lieben (lernen) / 5-Phasen-Modell.	Achtsames Gehen (Geh-Meditation)
10	**Selbstmitgefühl**: Sich selbst annehmen – mit Herz, Hingabe und Humor, Stärkung des Selbstwertgefühls.	Achtsames Gehen (Geh-Meditation)
Nach-treffen	Reflexion, Nachhaltige Integration des Gelernten in den (Arbeits-)Alltag, offene Fragen und Evaluation.	Achtsames Teetrinken (Genuss-Übung zur Pausengestaltung)

Hinweis: Alle Achtsamkeitsübungen sind so konzipiert, dass sie am Arbeitsplatz jederzeit und einfach anwendbar sind. Der zeitliche Rahmen variiert je Übung zwischen 3-15 min. Die Übungen können von den TeilnehmerInnen in normaler Kleidung am Arbeitsplatz sowie zuhause ausgeführt werden.