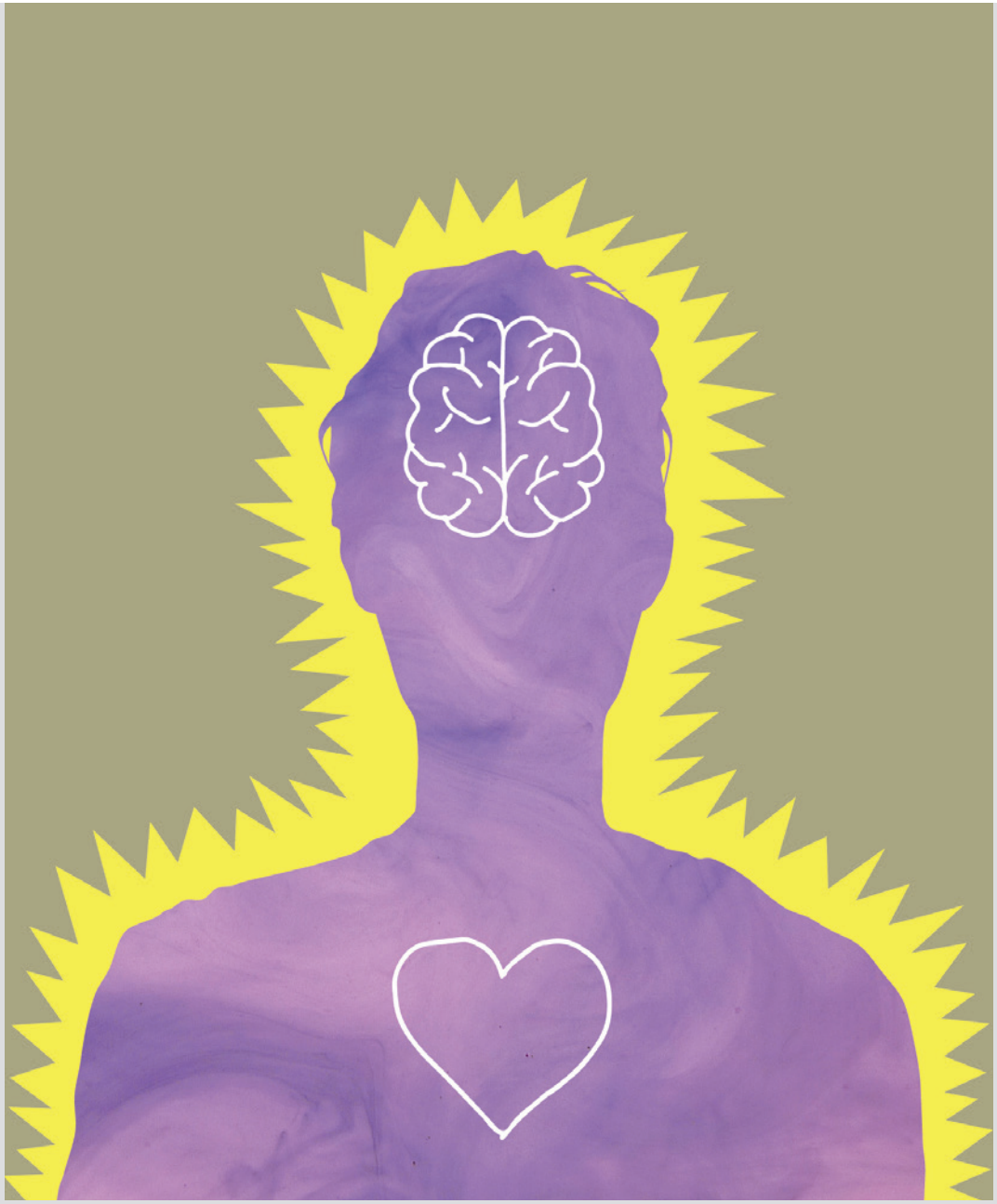
Fortbildungsangebot für Mitarbeitende

Achtsamkeit am Arbeitsplatz

In einer Welt voller Druck und ständig steigender Erwartungen ist Achtsamkeit zur Schlüsselkompetenz geworden: Sie schafft Raum für Fokus, Ruhe und bewusste Entscheidungen, auch in hektischen Situationen. Mit mehr Achtsamkeit können wir nicht nur klarer wahrnehmen, sondern auch emotional stabil bleiben und das Arbeitsklima nachhaltig verbessern. Schon kleine, gezielte Achtsamkeitsschritte können grosse Wirkung zeigen, indem sie Stress reduzieren und das Wohlbefinden stärken.

Der Workshop bietet praktische Wege, Achtsamkeit im Berufsalltag zu leben und schafft so eine Basis für mehr Gelassenheit, Konzentration und Stabilität – für sich selbst und im Team.



Inhalte des Workshops
- Achtsamkeit und ihre Wirkung auf Wohlbefinden und Produktivität
- Achtsamkeit praktisch erfahren und in den Alltag integrieren
- Übungen für mehr Ruhe, Konzentration und Teamharmonie

Referent
Rolf Eugster, Seminarleiter, Coach, zertifizierter MBSR Lehrer

Konditionen
- Dauer: in der Regel einen halben Tag oder gemäss Absprache
- Ort: je nach Wunsch vor Ort oder in unserem Schulungsraum in St.Gallen
- Teilnehmende: mindestens 8 Personen, maximale Belegung nach Absprache
- Kosten halbtägiger Workshop: pro Durchführung 1500 Franken (für Non-Profit-Organisationen 1200 Franken) inkl. MwSt., plus Reisespesen

Gerne sprechen wir Durchführungstermine, die Anzahl der Teilnehmenden sowie Anliegen Ihres Betriebes zum Inhalt und zur Programmgestaltung individuell mit Ihnen ab. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

ZEPRA, Fachstelle Betriebliche Gesundheitsförderung
Annette Nitsche, Tel. 058 229 87 67, annette.nitsche@sg.ch

Kanton St.Gallen
Amt für Gesundheitsvorsorge