



## Achtsamkeit am Arbeitsplatz

**Achtsamkeit mag eine gute Idee sein, aber wie kann man während eines hektischen Arbeitstages achtsamer sein? E-Mails, Telefonate, Besprechungen, Präsentationen – und natürlich die eigene Arbeit! Wie können Sie bei all dem die Prinzipien der Achtsamkeit anwenden, um sich lebendiger, kreativer, konzentrierter und präsenter zu fühlen? In diesem Kurs finden Sie einige populäre und andere, radikalere Wege, um bei der Arbeit achtsam zu sein.**

### **Achtsamkeit fördert unter anderem**

- Innere Ruhe: Vermindert Angst und Stress, fördert Gelassenheit.
- Klare Wahrnehmung: Erhöht das Bewusstsein für den eigenen Körper und die Umgebung.
- Emotionale Ausgeglichenheit: Hilft, Gefühle besser zu verstehen und zu regulieren.

### **Inhalte**

- Allgemeine Information zur Achtsamkeit und deren Bedeutung
- Erfahrungsbasiertes Erkennen der Wirkung auf den Geist, die Gefühle und den Körper
- Lernen und Anwenden praktischer Achtsamkeitsübungen für den Arbeitsalltag

### **Dauer**

nach Absprache, in der Regel ein halber Tag

### **Teilnehmende**

mindestens 8 und maximal 20 Mitarbeitende

### **Kosten**

Kosten je nach Dauer – verlangen Sie bitte eine Offerte: ZEPRA, Fachstelle BGF, Postfach, 9001 St.Gallen oder [zepra@sg.ch](mailto:zepra@sg.ch).

### **Anerkennung**

Die Schweizerische Gesellschaft für Arbeitssicherheit (SGAS) anerkennt diesen Workshop als eine Fortbildungseinheit.

### **Weitere Angebote finden Sie auf [www.zepra.info](http://www.zepra.info)**

Rubrik «Arbeitswelt» | Unterrubrik «Angebote»

