

## Fachvortrag

### **„Achtsamkeit als wirksamste Form der (Selbst-)Führung in Organisationen“**

**Montag, 20.11.2017, 17.30 - 19.00 Uhr**

mit anschliessendem Netzwerk-Apéro

im Johanneum, Johanneumstrasse 3, 9652 Neu St. Johann, Haus „Domino“

#### **Inhalte**

Bei Achtsamkeit geht es zum Beispiel um die Frage, wie Führungskräfte und Mitarbeitende in der täglichen Arbeit die Selbstwahrnehmung und den Fokus schärfen, mehr Gelassenheit und Stressresistenz entwickeln sowie die Lebenszufriedenheit und Beziehungsqualität erhöhen. Namhafte Organisationen weltweit haben deshalb firmeninterne Achtsamkeitsprogramme lanciert, um die Vorteile dieser Kompetenz der Belegschaft zugänglich zu machen.

Doch wie genau können diese positiven menschlichen Fähigkeiten dank Achtsamkeitstraining im Organisationsumfeld entwickelt werden? Der Vortrag gibt Hinweise darauf, wie man Achtsamkeit auf wirksame und einfache Weise in den Berufsalltag integrieren kann.

#### **Sie**

- erfahren, was die Wissenschaft über Achtsamkeit sagt und welche Vorteile ein Achtsamkeitstraining mit sich bringt.
- verstehen, was Achtsamkeit ist und wie sie Selbstwahrnehmung, Konzentration, Stressresistenz, Empathie, soziale Fähigkeiten, Leistung und Glück positiv beeinflusst.
- kennen Achtsamkeitsübungen, die Sie im (Geschäfts-)Alltag sofort und wirkungsvoll anwenden können.

**Der Vortrag richtet sich an** alle am Thema interessierten Personen.

#### **Referent**

Romeo Ruh, Coach für Unternehmen in den Bereichen Achtsamkeit, positive Psychologie und Outplacement/Newplacement, Grass & Partner AG, Zürich.



#### **Anmeldung**

Bitte bis spätestens 13.11.2017 über unsere Webseite [www.johanneum.ch](http://www.johanneum.ch)

Der Anlass ist kostenlos.