

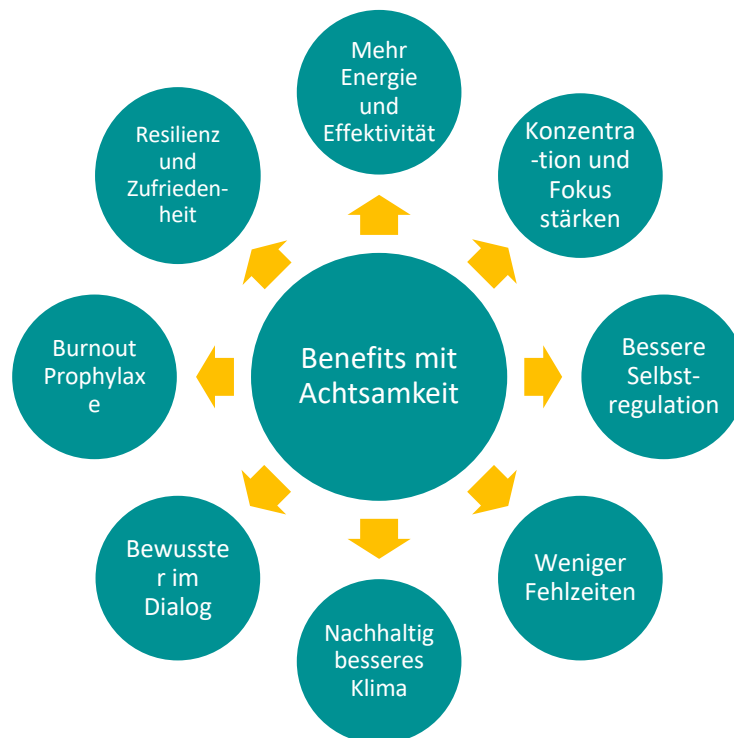


lebendig · achtsam · sein

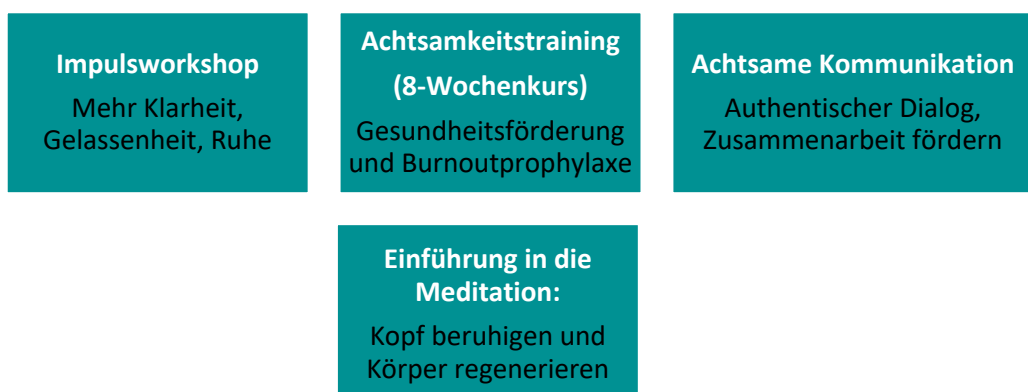
Achtsamkeit im Businessalltag

Zunehmende Komplexität in der VUCA-Welt, digitaler Fortschritt und neue (Zusammen-)Arbeitsformen fordern Mitarbeitende und Teams auf, neue Wege zu gehen, mehr zu reflektieren und bewusst andere Perspektiven einzunehmen. Durch die Integration von Achtsamkeit im Berufsalltag wird die Selbstwahrnehmung geschärft. In der täglichen Arbeit erhöht sich das Bewusstsein und dadurch sieht jeder Mitarbeitende mehr Wert und Sinn in seiner Tätigkeit. Auch die physische und psychische Gesundheit erhöht sich und dadurch verbessert sich das Arbeitsklima. Achtsamkeit ist dabei kein zusätzlicher Programmpunkt auf der ToDo-Liste, sondern lässt sich direkt in den Arbeits- und Führungsalltag integrieren.

Was bringt Achtsamkeit in Unternehmen?



Angebot



Themen

Die Achtsamkeitsthemen sind mit vielen praktischen Übungen gestaltet und ergänzt mit theoretischen Inputs. Auch Selbstreflexion, Austausch in der Gruppe und Wahrnehmungsübungen gehören dazu. Mögliche Themen:

- **Veränderungen meistern:** Bewusst und klar in der VUCA-Welt navigieren.
- **Stress gelassen begegnen:** Gesundheit stärken, Arbeitsklima verbessern.
- **Achtsam kommunizieren:** Beziehungen durch wertschätzenden, authentischen Dialog stärken.

Mögliche Formate

Zeitpunkt und Dauer der Kurse können individuell festgelegt werden, je nach Ihren Bedürfnissen:

- Tages-Workshops
- Einmalige Masterclass/Schnupperlektion
- Regelmässige Kurse: z.B. 1x/Woche
- Individuelle Coachings

Hintergrund: Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist ein wissenschaftlich erforschter Ansatz von Jon Kabat-Zin, wie Mitarbeitende und Führungskräfte mit jeglichen privaten und beruflichen Phänomenen im Alltag bewusster und gelassener umgehen, eingespielte Muster und Gewohnheiten ändern können und dadurch eine gesunde Stressregulierung und Resilienz entwickeln.

Wissenschaftlich erforschte Effekte werden hier kurz erklärt: [Youtube 3 Min. \(englisch\)](#)

Profil

In den Achtsamkeitskursen für Unternehmen fliessen Konzepte und Methoden aus dem Businessbereich mit ein. Aus meiner über 30 Jahren Berufserfahrung in der Wirtschaft kenne ich, was Mitarbeitende bewegt und agiere als «Brückenbauerin». Achtsamkeit ist für mich eine Selbstverständlichkeit und etwas, wofür ich «brenne».

- **Seit 2009: Kursleiterin** in Achtsamkeit und Meditation, Stressbewältigung, achtsamer Kommunikation, Veränderungsprozessen – für Private und Unternehmen
- **Seit 2014: Systemischer Coach**
- **CAS in Leadership** und **Projektmanagement**
- Kommunikation: unter anderem 4-Ohrenmodell, Gewaltfreie Kommunikation, Paul Watzlawick
- Diverses: Transaktionsanalyse, Theorie U nach Otto Scharmer, Iceberg, Inneres Team (IFS: Internal Family Systems), Neurolinguistisches Programmieren,
- Seit über 20 Jahren: **Marketing-** und **Kommunikationsfachfrau** (mit Führungsaufgaben)

Geografisches Tätigkeitsfeld

Deutsche und französische Schweiz