

awaris



# TRAINER:IN FÜR ACHTSAMKEIT IN ORGANISATIONEN

Trainer for Mindfulness in Organisations  
(TfMO)

[awaris.com](http://awaris.com)

# INHALT

<b>3</b>	Einführung
<b>4</b>	Achtsamkeit in der Arbeitswelt
<b>8</b>	Kernaspekte der beruflichen Weiterbildung
<b>10</b>	Weiterbildung: Trainer:in für Achtsamkeit in Organisationen
<b>11</b>	Key Facts
<b>12</b>	Die Bausteine
<b>13</b>	To-Do's
<b>14</b>	Verlauf der Ausbildung
<b>18</b>	Ausbildungsleitung
<b>20</b>	Teilnahmevoraussetzungen
<b>21</b>	Teilnahmekosten
<b>22</b>	AGB

# NÄCHSTER AUSBILDUNGSSTART

VSL. SOMMER 2023

Achtsamkeitsübungen haben sich mittlerweile als eine nützliche und transformative Form des Trainings für Führungskräfte aller Ebenen, Mitarbeiter:innen und Organisationen etabliert. Viele Firmen, Konzerne und Organisationen experimentieren mit dem Einsatz achtsamkeitsbasierter Methoden in ihren Lernangeboten. Zunehmend rollen Unternehmen globale Achtsamkeitsprogramme aus. Achtsamkeit hat in den letzten Jahren u.a. durch die wissenschaftlichen Belege ihrer Wirksamkeit deutlich an Aufmerksamkeit gewonnen. Immer mehr Trainer:innen integrieren daher Achtsamkeitsansätze in ihre Arbeit, um den Erwartungen und Bedürfnissen ihrer Kund:innen besser gerecht zu werden.

Die berufliche Weiterbildung „Trainer:in für Achtsamkeit in Organisationen“ ist so aufgebaut, dass sie in drei Bereichen Kompetenzen vermittelt, die für die Anwendung von Achtsamkeit in beruflichen Kontexten nötig sind:

- **Persönliche Achtsamkeitspraxis und achtsamkeitsbasierte Methoden**
- **Einführung in die Neurophysiologie, in die soziale Neurowissenschaft und in die kontemplative Psychologie**
- **Konzeption und Durchführung von achtsamkeitsbasierten Trainings**

Trainer:in für Achtsamkeit in Organisationen (20 Monate)

- 9 Module
- 2 davon als Retreat
- 6 Webinare
- 2 Supervisionen
- 2 Praxisgespräche

# ACHTSAMKEIT IN DER ARBEITSWELT

Achtsamkeit ist eine grundlegende Fähigkeit, eine Art wie wir der Welt begegnen können, die unsere Wahrnehmung, unser Denken und unser Handeln beeinflusst. Es ist nichts, was wir neu erlernen müssen – Achtsamkeit ist eher etwas, das wir weiter kultivieren und stärken können.

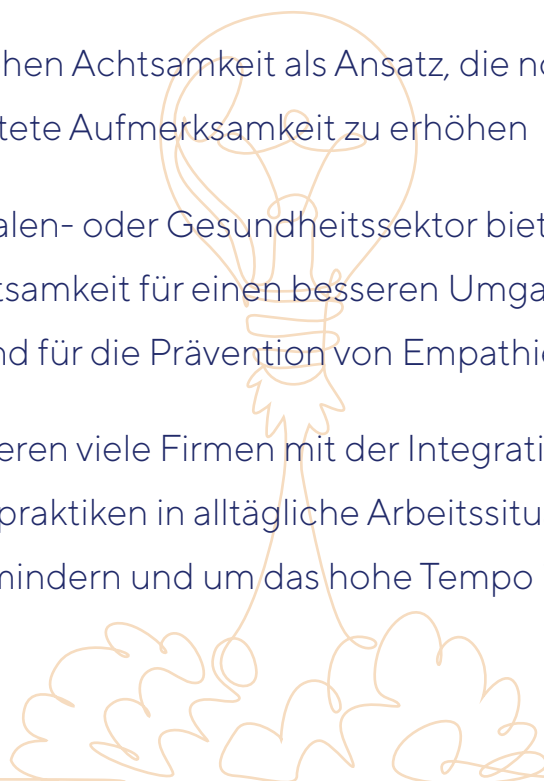
Es gibt heute viele Achtsamkeitsmethoden, die sich aus der altherwürdigen Achtsamkeitsmeditation entwickelt haben und welche sich sehr gut in den Arbeitsalltag integrieren lassen. Durch die Einführung angewandter Achtsamkeitspraxis können Firmen und Organisationen heute wissenschaftliche Erkenntnisse über Achtsamkeit und Neurophysiologie in ihren Unternehmensalltag und ihre Unternehmenskultur integrieren.

Die neurophysiologische Forschung sowie die Erfahrung einer Reihe innovativer Firmen, die mit neuen Ansätzen von Bildung und Mitarbeiterentwicklung experimentierten, haben erwiesen, dass Achtsamkeit wesentlich zur Reduktion von Stress und zur Förderung der Widerstandskraft (Resilienz) beitragen kann, sowie emotionale Intelligenz und Kooperationsbereitschaft fördert. Zudem bringt das rückhaltlose, volle Einlassen auf den gegenwärtigen Moment Authentizität und Vertrauen, ein reifes, reflektiertes Auftreten und eine entsprechende Lebensweise.

Es geht nicht darum, den Alltag mit einigen Achtsamkeitspraktiken aufzuhübschen, sondern Achtsamkeit als integrierten Ansatz im Alltag zu verankern, und somit anders wahrzunehmen, zu spüren, zu denken und schließlich anders zu arbeiten. Letztlich führt diese veränderte Arbeitsweise zu erhöhtem Wohlbefinden bei gleichzeitig positiven, prosozialen und lösungsorientierten Verhalten.

Auf dieser Basis etabliert sich die Achtsamkeitsschulung immer mehr als effektives und transformatives Training am Arbeitsplatz. Dies sind einige Varianten, wie Achtsamkeit heute in der Arbeitswelt implementiert wird:

- Viele Workshops und Seminare beinhalten eine kurze Einführung in die Meditation, um einen ersten Impuls von Achtsamkeit zu vermitteln.
- In den Gesundheitsmanagement-Angeboten der Unternehmen gibt es immer häufiger auch Achtsamkeitskurse zur Stressbewältigung und Resilienzförderung.
- In Führungskräfte trainings bieten die Firmen einen Mix von Achtsamkeitstechniken zusammen mit neurophysiologischen Inhalten an, mit dem Ziel der Entwicklung von Klarheit, Fokus, emotionaler Intelligenz und produktiver Zusammenarbeit.
- In Organisationsentwicklung und Change Management wird die Kultivierung von Achtsamkeit durch Führungskräfte mit größerer Aussicht auf erfolgreicher Veränderung verbunden.
- Einige Unternehmen sehen Achtsamkeit als Ansatz, die notwendige Sicherheit durch gerichtete Aufmerksamkeit zu erhöhen
- Organisationen im Sozialen- oder Gesundheitssektor bieten ihren Mitarbeitern:innen Achtsamkeit für einen besseren Umgang mit ihrer emotionalen Energie und für die Prävention von Empathieburnout an.
- Schließlich experimentieren viele Firmen mit der Integration einfacher Achtsamkeitspraktiken in alltägliche Arbeitssituationen um Fragmentierung zu vermindern und um das hohe Tempo im Arbeitstag zu verlangsamen.



Doch auch wenn sich die Effekte der Achtsamkeitspraxis auf persönliche Entwicklung, Gesundheitsvorsorge, Bildung, Team- und Organisationsentwicklung als positiv erwiesen haben, ist dennoch fraglich, auf welche Weise Achtsamkeit im Arbeitsalltag integriert werden kann. Die Arbeitswelt ist anders und erfordert eine Anpassung der Methodik sowie auch etwas Vorsicht, damit Achtsamkeit ihren nutzbringenden Effekt entfalten kann. Einige Punkte, die zu bedenken sind:

- **Motivation** – Menschen, die aus spirituellem Interesse mit Achtsamkeitspraxis beginnen, oder weil sie sich im Erholungsprozess nach Erschöpfung/Burn-Out befinden, sind typischerweise den transformativen Aspekten von Achtsamkeitspraktiken gegenüber aufgeschlossen. Am Arbeitsplatz ist das jedoch nicht unbedingt der Fall. Dazu kommt, dass dort der Fokus verstärkt auf messbare, feststellbare und für die Geschäftsbilanz relevante Ergebnisse gerichtet ist. Das hat natürlich einen Einfluss darauf, wie man sich sinnvollerweise dem Thema Achtsamkeit nähert. Es braucht Geschick, um die Menschen auf eine tiefere Reise einzuladen.
- **Umgebung** – Normalerweise ist der räumliche und zeitliche Rahmen für Achtsamkeit am Arbeitsplatz eingeschränkt und erfordert eine sehr fokussierte Einführung in das Thema Achtsamkeit.
- **Anwendung** – Da die Trainings entweder selbst bezahlt oder von den Firmen beauftragt werden, besteht eine höhere Betonung auf der Anwendung von Achtsamkeit und nicht in erster Linie auf dem Aspekt der persönlichen Transformation. Traditionell nennt man diesen Aspekt ‚Achtsamkeit im Handeln‘. Dies ist hilfreich, entfaltet aber meistens nicht die volle Kraft der Achtsamkeit. Tiefgang ist notwendig.

- **Kognitive Annäherung** – Im Allgemeinen ist das Bildungsniveau der Personen, die mit Achtsamkeitsmethoden am Arbeitsplatz bekannt gemacht werden, recht hoch. Daher ist es nötig, auch eine klare, verständliche, durch Fakten gestützte Erklärung sowie den neurophysiologischen Hintergrund der Wirkung von Achtsamkeitsmeditation zu liefern. Das ist besonders deshalb wichtig, weil viele Teilnehmer:innen an der für den Führungsalltag in der Organisation relevanten Anwendung sind und manchmal nicht auf Anhieb an dem Aspekt persönlicher Transformation interessiert. Daher ist ein klares kognitives Verständnis des Prozesses der Achtsamkeitsentwicklung wichtig, um die Öffnung für ein tieferes Interesse zu schaffen.
- **Zielgruppenorientierung** – Das Thema Achtsamkeit wird in Organisationen für ganz unterschiedliche Ziele und Zielgruppen eingesetzt - beispielsweise in Produktionsfirmen, Transportunternehmen, Start-Ups oder in der öffentlichen Verwaltung. Daher ist eine angepasste Sicht auf Achtsamkeit am Arbeitsplatz und ein dazugehöriger Ansatz eine wichtige Aufgabe für Führungskräfte und Trainer:innen, die Achtsamkeit mit wichtigen Themen des Arbeitslebens verbinden wollen, u.a. Sicherheit, Aufmerksamkeit und Wohlbefinden.

Schließlich ist es wesentlich, worum es bei der Achtsamkeit insgesamt geht. Im Kern ist Achtsamkeit gar nicht zielorientiert. Ihre tiefere Bedeutung erschließt sich nur dann, wenn man die ihr zugrunde liegenden ethischen Gesichtspunkte und Verhaltensaspekte versteht und einbezieht. Die Gefahr ist, dass Achtsamkeit am Arbeitsplatz sehr zielorientiert geübt wird und der ethische oder historische Kontext vernachlässigt wird. Das würde bedeuten, dass Achtsamkeit instrumentalisiert wird und sie dadurch viel von ihrer ursprünglichen Wirkkraft verliert. Es erfordert ein Bewusstsein darüber, ein tiefes Einlassen und viel Übung der Achtsamkeitspraktiken, dann werden ihre Authentizität und ihre Kraft bewahrt. Wer Achtsamkeit lehrt, sollte Achtsamkeit verkörpern. Die ursprüngliche Form der Achtsamkeit zu üben heißt, in jeder Umgebung ganz geistesgegenwärtig und präsent zu sein. Echte Präsenz kann niemals instrumentalisiert werden.

# KERNASPEKTE DIESER BERUFLICHEN WEITERBILDUNG

Achtsamkeitsmeditation ist eine einfache und wirkungsvolle Methode, um den Geist zur Ruhe zu bringen. Sie hilft, Stress und Sorgen zu reduzieren. Zudem bringt das rückhaltlose, volle Einlassen auf den gegenwärtigen Moment Authentizität und Vertrauen, ein reifes, reflektiertes Auftreten und eine entsprechende Lebensweise hervor. Im Rahmen unserer Weiterbildung betonen wir diese Aspekte:

## AUTHENTISCHE VERKÖRPERUNG VON ACHTSAMKEIT

Bei der Arbeit mit anderen sind, vor allem wenn es sich um den Bereich Achtsamkeit handelt, Authentizität und Präsenz unerlässlich. Achtsamkeit zu übermitteln ist nicht bloß die Weitergabe einer Methode; es ist mehr wie die Übertragung eines Funkens. Man kann Achtsamkeit nicht lehren, wenn man sie nicht in einer echten Weise verkörpert. Das soll nicht heißen, dass wir Ruhe und Aufmerksamkeit perfektioniert haben müssen; es heißt vielmehr zu vertrauen, dass, wenn wir echt und völlig präsent sind bei dem, was ist – sogar bei Unsicherheit und in schwierigen Situationen – eine wirkliche Übermittlung von etwas stattfinden kann, das wir „völlig geistesgegenwärtig“ nennen.

Unsere eigene authentische Gegenwart zu kultivieren ist also die Grundlage dafür, anderen Achtsamkeit übermitteln zu können. Somit sehen wir die lebendige und vertiefende Praxis als Fundament für die Rolle als Trainer:innen für Achtsamkeit in Organisationen. Um das zu unterstützen sind Retreats ein Teil der Ausbildung, und wir bieten individuelle Praxisgespräche für die Teilnehmer:innen. Die eigene Praxis ist der innere notwendige Aspekt, der durch Methoden und kognitive Einsichten ergänzt wird. In dieser Ausbildung legen wir viel Wert darauf, unsere authentische Gegenwart zu entwickeln.

## NEUROPHYSIOLOGIE UND KONTEMPLATIVE PSYCHOLOGIE

Die Neurophysiologie ist ein Feld zwischen Physiologie und Neurowissenschaft, das sich mit der Erforschung der Funktionsweise des Geistes und des Nervensystems befasst. Sie findet Beachtung in vielen Bereichen. Im Kontext eines Arbeitsplatztrainings können die Erkenntnisse Einblicke in die Wechselwirkung von Körper und Geist geben – in uns selbst und zwischen uns und anderen Menschen. Vor allem die soziale Neurowissenschaft gibt uns Aufschlüsse über unser Funktionieren als soziale Wesen.

Achtsamkeit und Neurophysiologie ergänzen sich in dieser Ausbildung. Man kann sagen, dass Neurophysiologie und kontemplative Psychologie die Wissensbasis bildet, während Achtsamkeit die empirische Erforschung dieses Wissens sowie die Anwendung auf unseren eigenen Körper, Geist und Umgebung darstellt. Gegenwärtig findet in diesem Bereich der Integration von Neurophysiologie und Achtsamkeit viel wissenschaftliche Forschung statt, aus deren Erkenntnissen wir uns im Verlauf der Ausbildung bedienen. Kontemplative Psychologie ist eine Weisheit, die aus der buddhistischen und aus anderen spirituellen Traditionen stammt. Traditionell haben sich buddhistische Ethik und Psychologie sowie Achtsamkeit immer ergänzt. Man kann sagen, dass sie eine Landkarte darstellen, während die Achtsamkeit die tatsächliche Wanderung durch die Landschaft beinhaltet. Es ist wichtig eine gute Grundbildung der kontemplativen Psychologie zu haben, um die Grundlagen der Achtsamkeit und ihr Potential zu verstehen.

Kontemplative Psychologie ist hauptsächlich erfahrungsorientiert, abgeleitet von Achtsamkeitsmeditation und anderen kontemplativen Praktiken. Kontemplative Psychologie hilft uns, ein klares und genaues Gewahrsein unserer gegenwärtigen Situation, einschließlich ihrer Probleme oder Störungen zu erhalten. Durch diese Einsicht können wir die Natur des Geistes und der Gedanken durchschauen und dadurch Klarheit jenseits unserer Gedanken gewinnen. Dann erleben wir die Dinge in einer Weise, die über unser typisches zielorientiertes, diagnostisches Denken hinausgehen. Kontemplative Psychologie vermittelt uns viele wesentliche Einsichten, die den Erkenntnissen der westlichen sozialen Neurophysiologie ähnlich sind, vor allem im Bereich des Umgangs und der Zusammenarbeit mit Anderen.



## DEN RAHMEN FÜRS LERNEN ERSCHAFFEN

Ein weiteres Element unserer Weiterbildung ist eine Vertiefung in Lernprozesse und die Arbeit als Trainer:in im Arbeitsalltag zu erfahren. Achtsamkeit muss verkörpert und gespürt werden. Ein Lehrstil, der hauptsächlich darauf zielt Wissen von dem/der Trainer:in auf den/die Teilnehmer:in zu übertragen ist erstens veraltet und nutzt zweitens nicht die enorme Kraft und Weisheit, die Achtsamkeitsmethoden entfalten können. Moderne Lehrmethoden beinhalten, dass die Lehr-/Lernsituation sowohl ein Forum der Wissensvermittlung sind, aber ebenso ein Entdeckungsprozess, der sich auf das Wissen und die Erfahrung aller gründet.

Wie man so eine Lernumgebung schafft - auch digital - ist auch ein wichtiger Aspekt dieses Trainings.

### **Die besondere Entwicklung eines Trainers für Achtsamkeit in Organisationen**

Die Themen, die wir als Trainer:in vermitteln werden, erleben wir selber im Training und unser Erleben als Teilnehmer:in in der Gruppe vertieft unser Verständnis der Rolle als Trainer:in (wir erleben es aus der Perspektive Teilnehmer:in und Trainer:in - Perspektivwechsel).

Als Teil unserer Ausbildung trainieren wir die Teilnehmer:innen darin, wie sie Achtsamkeitstrainings entwickeln können und wir begleiten sie in ihrer Entwicklung als Trainer:in für Achtsamkeit in Organisationen. Wir versuchen nicht ein standardisiertes Programm zu übermitteln - sondern stattdessen den Teilnehmer:innen und Trainer:innen zu helfen sich in Ihrer eigenen Lösungs- und Achtsamkeitskompetenz zu entfalten. Dies beinhaltet auch Teilnehmer:innen entwickeln ein Achtsamkeitsprojekt für einen von ihnen ausgewählten Kunden (in der eigenen Organisation oder für einen externen Kunden), und werden darin begleitet und unterstützt. Wir unterstützen und vertiefen auch das Verständnis der besonderen Aspekte der Auftragsklärung im Bereich Trainings für Achtsamkeit in Organisationen.

## WEITERBILDUNG: TRAINER:IN FÜR ACHTSAMKEIT IN ORGANISATIONEN

**In dieser Weiterbildung werden die Teilnehmer:innen befähigt, Achtsamkeit am Arbeitsplatz einzuführen und ganze Trainings durchzuführen. Dazu gehören:**

- Die grundlegenden Kenntnisse über Achtsamkeit und Neurophysiologie als Basis und Rahmen für die Arbeit mit Achtsamkeit.
- Grundlegende Achtsamkeitsübungen zum Selbstmanagement
- Anwendung von Achtsamkeitspraktiken im beruflichen Kontext, wie Arbeitsbesprechungen und Teamkommunikation
- Grundlegende Achtsamkeitsübungen für Präsenz und Gewahrsein in Seminaren, Workshops und Teamsituationen.
- Anwendung von Achtsamkeit in der Führungspraxis



### Ihr Nutzen

Unser Anliegen ist es, den Teilnehmer:innen eine fundierte Grundlage in achtsamkeitsbasierten Methoden zu vermitteln sowie die wissenschaftlichen Grundlagen der Forschung damit in Einklang zu bringen. Diese Verbindung ermöglicht das Thema Achtsamkeit glaubwürdig und authentisch in Organisationen zu vermitteln.

Nach diesen knapp zwei Jahren sind die Teilnehmer:innen in der Lage, in ihre bestehenden Beratungen, Coachings, Seminare oder in ihren Führungsalltag achtsamkeitsbasierte Methoden und Themen zu integrieren.

Durch die eigene Praxis und Erprobung unterschiedlicher Achtsamkeitsmethoden entwickeln die Teilnehmer:innen eine wertschätzende Haltung sich selbst und anderen gegenüber.

# KEY FACTS

- Die Weiterbildung wird den Themen aus der Perspektive von Organisationen gerecht und ist stark praxisorientiert – die neu erworbenen Kompetenzen können sofort in den Alltag integriert werden.
- Kontinuierliche Selbstreflexion wird gefördert, um den persönlichen Entwicklungsprozess zu unterstützen.
- Die Ausbildung wird wissenschaftlich begleitet und ausgewertet.
- Die Webinare geben einen fundierten theoretischen Einblick in die Zusammenhänge zwischen Achtsamkeit und Neurophysiologie.
- Interventionsgruppen erhalten den Lernprozess aufrecht und bieten zusätzliche Austausch- und Übungsmöglichkeiten..
- Regelmäßiges Feedback durch die Lehrtrainer:innen ermöglicht die Integration neuer Perspektiven.
- Tägliche Achtsamkeitspraxis ist nötig, um den gewünschten Erfolg der Ausbildung zu garantieren. In den Retreats findet jeweils eine individuelle Reflexion zu Praxis statt.
- Trainerfähigkeiten im Zusammenhang mit Achtsamkeit werden eingeübt, Teilnehmer:innen stärken ihre Kompetenzen durch Ausprobieren, Feedback, Wiederholung und Vertiefung.
- Die Teilnehmer:innen vertiefen das Wissen durch selbständiges Literaturstudium.
- Im Laufe der 20 Monate führt jede:r ein achtsamkeitsbezogenes Projekt in einer Organisation durch, das am Ende präsentiert wird.
- Der Lernprozess wird laufend in einem individuellen Lerntagebuch reflektiert und am Ende in einer Selbstreflexion zusammengefasst.
- Am Ende wird unser Zertifikat ausgestellt.

# DIE BAUSTEINE

In den Präsenzmodulen steht das praktische Erfahren im Vordergrund. Theoretische Impulse werden sofort erlebbar gemacht und direktes Feedback ermöglicht regelmäßige Lernschleifen, um sich kontinuierlich zu entwickeln. Die Ausbildung ist ein Erprobungsrahmen, bevor die Teilnehmer:innen „live“ im Unternehmenskontext oder in der eigenen Beratungspraxis Achtsamkeit integrieren.

## Webinare

Neurophysiologie sowie Achtsamkeit werden praxisrelevant vermittelt und vertieft.

## Intervisionsgruppen

Hier treffen sich die Teilnehmer:innen, um zu üben, sich gegenseitig zu supervidieren, gemeinsam die Achtsamkeitsübungen und -inhalte zu vertiefen, die Theorie zu verarbeiten und Praxis anzuleiten. Diese Gruppen sollten als Präsenztreffen stattfinden.

## Die Module

Die Module sind der Rückgrat dieser gemeinsamen Reise. Hier praktizieren wir Achtsamkeit gemeinsam, reflektieren die Inhalte, üben die Übermittlung von Achtsamkeitsmethoden, konzipieren Workshops und tauschen uns über unsere Erfahrungen aus.

## Die Retreats

Die Retreats sind eine Zeit der Stille wo wir selbst die Praxis der Achtsamkeit vertiefen und verschiedene Methoden in der Praxis lernen. Was immer unsere Praxiserfahrung ist, Retreatzeit verbindet, integriert und vertieft.

## Supervision

Die Teilnehmer:innen stellen aus ihrer Praxis Fälle und Projekte vor, die im Gruppenkontext besprochen werden, um möglichst vielfältiges Feedback zu bekommen. Hier kann kreativ überlegt werden, wie Achtsamkeit im Unternehmenskontext integriert werden kann, welche Hindernisse dem Entgegenstehen und wie diese ausgeräumt werden können.

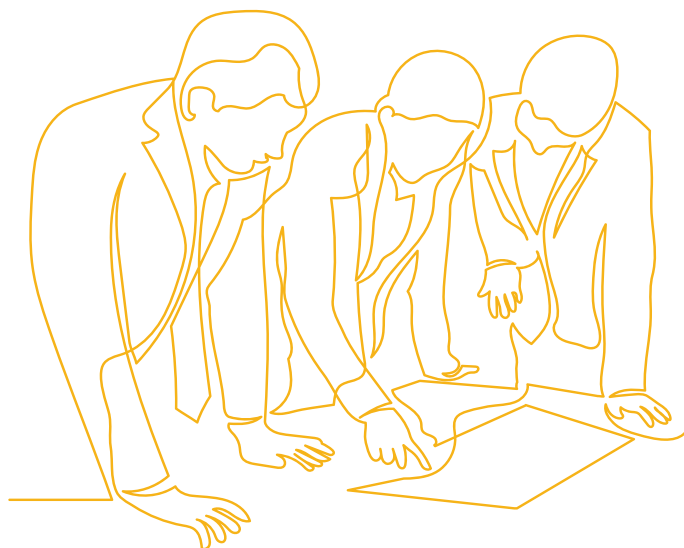
## Reminder

Es werden zwischen den Seminarblöcken kleinere Erinnerungen und Aufgaben gestellt, um diesen kontinuierlichen Lernprozess aufrechtzuerhalten.



# TO DO'S

- Tägliche Achtsamkeitspraxis (min. 10 Minuten). Wichtig ist, auf jeden Fall auch Meditation in Stille zu üben (nicht nur geleitete). Die Meditationszeiten dokumentieren (App oder Excel).
- Teilnahme: 90% Anwesenheit bei den Präsenzmodulen. Dokumentation im Studienheft. Wer mehr als ein Modul verpasst, muss eins nachholen (im nächsten Durchgang).
- Teilnehmer:innen integrieren Achtsamkeit in ihrem täglichen Leben (Arbeit und privat) und sammeln erste Trainingserfahrungen schon während der Ausbildung.
- Intervisionsgruppen: 40 Zeitstunden (à 60 Minuten) insgesamt (selbstorganisiert). (Dokumentation im Studienheft).
- Literaturstudium und Theorie: 30 Zeitstunden (à 60 Minuten) insgesamt, plus ein Buch in der Intervisionsgruppe zusammenfassen (vortragen).
- Exzerpt für die Supervision 2: kurze Darstellung des Projekts (und den Stand des Projekts im Moment).
- Abschlussprojekt: Komplette Vorstellung und Ausarbeitung (8 - 10 DIN A4 Seiten).
- Persönliches Lerntagebuch und Selbstreflexion am Ende der Ausbildung (ca. 2 DIN A4 Seiten) Bearbeitung der Entwicklungsaufgaben zwischen den Modulen.
- Zwei Reflexionsgespräche (während der Retreats)



## MODUL 1

### Einführung, Neurophysiologie, Praxis und Aufmerksamkeit, Gewahrsein und Körper



Datum und Zeiten werden noch angekündigt.

Willkommen und Zusammenarbeit auf der gemeinsamen Reise | Einführung in die Achtsamkeitsmeditation und achtsames Gehen | Einführung in die Neurophysiologie, die Funktionsweise des Gehirns und Neuroplastizität | Der verkörperte Geist | Aufmerksamkeit als Tor zur Wahrnehmung, Aufmerksamkeitsmythen entlarven | Balance von Fokus und Gewahrsein | Neurophysiologie von Achtsamkeit | Etablierung einer regelmäßigen Achtsamkeitspraxis | Interventionsgruppen bilden

## WEBINAR 1

### Stress

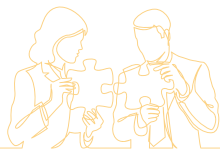


Datum und Zeiten werden noch angekündigt.

Stress und Neurophysiologie | Zusammenhang von Leistung und Wohlbefinden | Risiken von chronischem Stress | Strategien im Umgang mit Stress

## MODUL 2

### Emotionen und Körper



Datum und Zeiten werden noch angekündigt.

Vertiefung der Achtsamkeitsmeditation | Neurophysiologie und Intelligenz der Emotionen | Emotionen und Verkörperung | Wie wir Emotionen „konstruieren“ | Achtsamkeit und Integration von Emotionen | Glück als Fähigkeit: Eine positive Einstellung zum Leben kultivieren | Body Scan | 4-Schritte Experiment

## WEBINAR 2

(VORBEREITUNG RETREAT)

### Wie vertieft sich die Praxis



Datum und Zeiten werden noch angekündigt.

Achtsamkeit, Aufmerksamkeit und Gewahrsein | Abschweifen als Teil der Praxis | Entfaltung von Achtsamkeit



## MODUL 3 (1. RETREAT)

### Grundlagen der Achtsamkeit

Datum und Zeiten werden noch angekündigt.

Vertiefung Achtsamkeit und andere kontemplative Methoden | Selbstgewahrsein und Einsicht | Raumgewahrsein und Präsenz | Vier Grundlagen der Achtsamkeit | Vertiefung ‚Achtsamkeit im Handeln‘ | Den eigenen Mustern wohlwollend begegnen



## MODUL 4

### Resilienz und Abschluss der persönlichen Reise

Datum und Zeiten werden noch angekündigt.

Awaris Resilienz Modell | Achtsamkeit und Resilienz | Ebenen der Resilienz und dazu gehörige Interventionen | HRV als Indikator für Resilienz | Resilienz in der Organisation stärken



## WEBINAR 3

### Achtsamkeit im Unternehmensalltag - Positionierung und Rahmung

Datum und Zeiten werden noch angekündigt.

Der Mensch als soziales Wesen | Die sozialen Funktionen des Gehirns | Soziales Gehirn und Wohlbefinden | Spiegelneuronen und emotionale Konvergenz | Das SCARF-Modell



## SUPERVISION 1

### Projekte aufsetzen

Datum und Zeiten werden noch angekündigt.

Anleitung von Achtsamkeitsübungen | Entwickeln eigener Projekte | Persönliche Hindernisse auf dem Achtsamkeitspfad



## WEBINAR 4

### Soziales Gehirn

Datum und Zeiten werden noch angekündigt.

Musterbildung im Gehirn | Wie Gewohnheiten entstehen und verändert werden können | Stress und Gewohnheitsmuster



## MODUL 5

### Das soziale Gehirn

Datum und Zeiten werden noch angekündigt.

Das soziale Gehirn in Aktion | Andere wahrnehmen und interpersonelle Regulation | Rolle der sozialen Bedürfnisse in der Arbeitswelt und Konsequenzen der Nichtbeachtung | Achtsame Dialoge; achtsame und unachtsame Kommunikation | Achtsames Feedback | Perspektivwechsel



## WEBINAR 5

### Mitgefühl und Zuversicht

Datum und Zeiten werden noch angekündigt.

Vorbereitung Retreat 2 | Mitgefühl als grundlegende menschliche Fähigkeit der Verbindung mit anderen | Zuversicht im Umgang mit Hindernissen



## MODUL 6

### (2. RETREAT)

### Mitgefühl und Zuversicht

Datum und Zeiten werden noch angekündigt.

Vertiefung Achtsamkeit und anderer kontemplativen Methode | Mitgefühlsmeditation | Umgang mit Gedanken und Wahrnehmung | Ego und Selbstbild | Einsicht und Weisheit





## MODUL 7

### Lernen und Veränderung

Datum und Zeiten werden noch angekündigt.

Vertiefung soziale Neurowissenschaft | Neurowissenschaft der Entscheidungsfindung | Bedeutung von Teams für Innovation und High Performance | Teamentwicklung und Gewohnheiten effektiver Teams | Die Rolle von Achtsamkeit in der Teamentwicklung | Psychologische Sicherheit im Team



## WEBINAR 6

### Führung

Datum und Zeiten werden noch angekündigt.

Führung und Selbstführung | Präsenz | Transformation von Person und Organisation | Entschleunigung

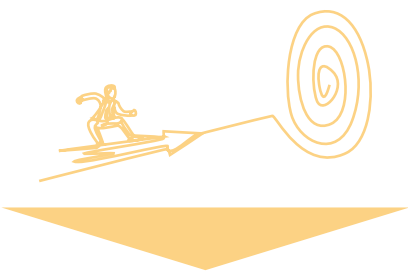


## MODUL 8

### Achtsamkeit im Unternehmensalltag

Datum und Zeiten werden noch angekündigt.

Selbstexploration: Autopilot und bewusstes Entscheiden | Haltung der Wertschätzung und Neugier | Selbstführung = andere führen | The Mindful Leader



## SUPERVISION 2

### Projekte reflektieren

Datum und Zeiten werden noch angekündigt.

Vorstellen und reflektieren eigener Projekte unter Supervision | Persönliche Hindernisse auf dem Achtsamkeitspfad reflektieren | Achtsamkeitsübungen anleiten



## MODUL 9

### Abschluss Review, Vision, Transfer in mein Leben und meine Rolle als Achtsamkeitstrainer

Datum und Zeiten werden noch angekündigt.

Rückblick auf die Lernreise | Reflexion des Gelernten | Vertiefung der Achtsamkeitspraxis | Präsentation des eigenen Profils als Achtsamkeitstrainer | Den weiteren Pfad nach der Ausbildung anschauen | Zertifizierung

# AUSBILDUNGSLEITUNG



**CHRISTOPHER TAMDJIDI**

**Geschäftsführer und Gründer von awaris GmbH,  
Berater, Trainer**

6 Jahre Unternehmensberater bei The Boston Consulting Group (München, Kuala Lumpur, London).

Seit 2004 Konzeption und Durchführung von Seminaren und Trainings zu authentischer Führung, Stressbewältigung und die Integration von kontemplativen Methoden in den Führungsalltag (inhouse und freies Seminarangebot); über 30 Jahre Achtsamkeitspraxis, Erfahrung und Studium von kontemplativen, achtsamkeitsbasierten Methoden.

Studium der Physik am Imperial College of Science, Technology and Medicine/London und MBA. Chris ist Geschäftsführer von Awaris und hat über 200 Firmen bei der Einführung von Achtsamkeitsmethoden begleitet und über 50 Trainer ausgebildet.



**LOES BROEKMATE**

**Systemische Beraterin, Trainerin**

Loes ist seit fast 20 Jahren selbstständige systemische Beraterin und Trainerin. Ihre Schwerpunkte als Beraterin sind die Begleitung von Veränderungsprojekten, Konzeption sowie Moderation und Team- und Führungsklausuren (auch Großgruppen), Supervision von Teams sowie Führungskräftecoaching. Als Trainerin leitet sie Seminare auf den Gebieten Achtsamkeit, Führung, Changemanagement und Selbstmanagement. Ihre Mission und Expertise ist es, Menschen und Organisationen in Entwicklungs- und Veränderungsprozessen zu begleiten. Bei der Suche nach Veränderungsmöglichkeiten verbindet sie inhaltliche Expertise mit einem systemischen Ansatz und vielfältigen Methoden. Im awaris Team ist sie mitverantwortlich für die allgemeine Trainerentwicklung und im EUSA-Projekt.



**DAVID GOLDFARB**

**Zertifizierter Trainer und Coach**

David ist systemisch-lösungsorientierter Coach und Berater. Er hat langjährige Erfahrung in der Begleitung von komplexen Change Prozessen. Sein Fokus liegt auf der nachhaltigen Kulturveränderung auf Individueller-, Team- und Organisationsebene, insbesondere der Etablierung einer zukunftsfähigen Führungskultur. Darüber hinaus ist David Ausbilder der Trainer für Achtsamkeit in Organisationen (TfMO) und bietet Einzelcoachings mit Schwerpunkt Führung und Veränderung an.



## GERD METZ

### Coach, Trainer, Psychotherapeut, Ausbilder

Diplom-Psychologe, systemisches Führungskräftecoaching, Supervision, Trainings in dialogischer Kommunikation, Ausbilder für Achtsamkeits- und MBSR-Lehrer (Mindfulness Based Stress Reduction) seit 20 Jahren, im Vorstand der Gesellschaft für Bewusstseinswissenschaften und Bewusstseinskultur, integrale Psychotherapie. 26 Jahre Trainer am Odenwaldinstitut, 3 Jahre an der IBM-Akademie für Führungskräfte, seit 4 Jahren an der Akademie Heiligenfeld Bad Kissingen. Mitautor des Buches "Coaching - Methoden und Portraits erfolgreicher Coaches". Gerd bringt über 40 Jahre Erfahrung mit Praxis und kontemplativen Methoden mit.



## MEIKE LUDWIGS

### Zertifizierte Trainerin und Coach

Meike verfügt über umfassende Erfahrung in systemischer und achtsamkeitsbasierter Begleitung von Team- und Führungsentwicklungsprozessen mit Schwerpunkten in Kommunikation sowie Veränderungsmanagement. Sie ist Ausbilderin für die achtsamkeitsbasierte systemische Coachingausbildung MbsC und für Gesundheitscoaching. Ihre Trainingsschwerpunkte umfassen die Aspekte Führung und Haltung, emotionale Intelligenz, Kommunikation, Veränderungskompetenz, Vortragscoaching (authentische Präsenz).



## BARBARA MÄRTENS

### Meditations-Lehrerin

Buddhistische Lehrerin mit über 35 Jahren Praxis in Meditation und Kontemplation. Sie lehrt europaweit Seminare. Sie ist seit vielen Jahren Dozentin im Karuna-Team und seit einigen Jahren Fakultätsleiterin. Barbara unterrichtet u.a. Maitri-Raumgewahrseins-Praxis und andere kontemplative Herangehensweisen an Kunst, Arbeit und vielfältige Lebensthemen. Besonderer Schwerpunkt liegt hierbei im Training von Sinneswahrnehmungen und kreativem Ausdruck in Gruppen- und Einzelarbeit. Barbara ist zudem Diplom-Kulturpädagogin und ausgebildet in Zen-Künsten/ Seinserfahrung. In der TFMO Ausbildung leitet Sie das zweite Retreat.

# TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN

In der Regel ist ein Hochschul- oder Fachhochschulabschluss im Bereich der Humanwissenschaften oder Betriebswirtschaftslehre/Management erwünscht. Möglich sind auch eine abgeschlossene Berufsausbildung und eine mindestens 3-jährige Berufstätigkeit als Führungskraft oder in einer beratenden Tätigkeit. Möglichkeit zur Umsetzung systemischer Vorgehensweisen mit Kundinnen und Kunden, Teams oder größeren Systemen sollte während der Weiterbildung gewährleistet sein. Ein Quereinstieg ist mit entsprechenden Voraussetzungen und nach individueller Absprache möglich.

Interessierte Teilnehmer:innen klären in einem persönlichen Vorgespräch (Präsenz- oder Telefon/Zoomgespräch) mit einem der Lehrtrainer:innen ihre Intention für die Weiterbildung und können dabei weitere Informationen einholen und offene Fragen besprechen.

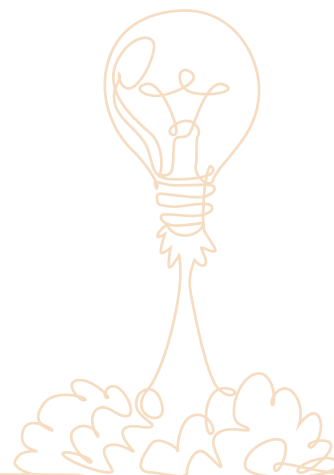
Achtsamkeit entfaltet ihre Kraft und Qualität nur über die regelmäßige Übung. Daher erwarten wir, dass die erlernten Achtsamkeitsmethoden (wie Meditation, Body Scan etc.) regelmäßig angewendet werden. Hauptziel der wissenschaftlichen Begleitung ist es, die Auswirkungen von Achtsamkeit auf die Professionalität zu bemessen.

## Ihre Bewerbungsunterlagen:

- CV
- Intention und Inspiration für die Weiterbildung
- Formlose Anmeldung per E-Mail

## Ort der Ausbildung

- **Unsere Ausbildungen finden an kraftvollen und ausgewählten Plätzen statt.**
- **Wir sorgen für einen optimalen Rahmen, um ambitioniertes Lernen zu ermöglichen.**
- **Alle Termine der Ausbildung finden in der Großen Ledder in 42929 Wermelskirchen bei Köln statt.**



# TEILNAHMEKOSTEN

Die Kosten für die Weiterbildung betragen insgesamt € 7.500,00 zuzüglich 19% Mehrwertsteuer. Dieser Betrag setzt sich wie folgt zusammen:

Kosten	
6.190 €	• Module
310 €	• Wissenschaftl. Tests und Auswertung
1.000 €	• Webinare • Webinarunterlagen
<b>7.500 €</b>	• <b>Gesamt</b>



Bei Zahlung des Gesamtbetrages zu Beginn der Ausbildung erhalten Teilnehmer:innen 4% Skonto.

## Ratenzahlung

Die Teilnahmekosten werden regulär entweder in vier Raten oder monatlich beglichen:

**€ 7.500,00 ZZGL. 19% MWST.**

Rate: € 1.875,00 (plus 19% MwSt.) 6 Wochen vor Beginn

Rate: € 1.875,00 (plus 19% MwSt.) 3 Monate nach Beginn

Rate: € 1.875,00 (plus 19% MwSt.) 6 Monate nach Beginn

Rate: € 1.875,00 (plus 19% MwSt.) vor dem letzten Modul

**Die Teilnehmer:innen erhalten für jede Zahlung eine Rechnung. Oder 20 monatliche Raten: 375,00 € / Monat zzgl. 19% MwSt. In den Ausbildungskosten sind alle Seminare und die Seminarunterlagen enthalten. Nicht enthalten sind die Tagungskosten.**

# ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN (AGB)

## Hinweise und vertragliche Bestimmungen für die Ausbildung „Achtsamkeits-Trainer:in für Organisationen“ und Preisgestaltung

Mit Unterzeichnung des Vertrags zur **Ausbildung „Achtsamkeits-Trainer:in für Organisationen“** bestätigen Sie, dass Sie folgende Informationen und vertragliche Regelungen gelesen haben und diese akzeptieren. Der Vertrag kommt zustande, sobald das von Ihnen unterschriebene Exemplar bei der awaris GmbH eintrifft.

### 1. Vertragspartner

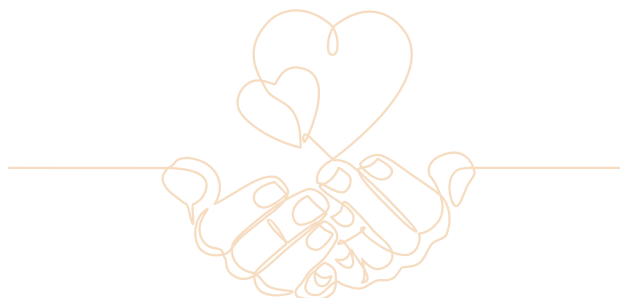
Vertragspartner für die Ausbildung sind awaris GmbH und der Teilnehmer:in.

### 2. Übernachtung und Verpflegung

Mit der Unterzeichnung des Vertrages meldet sich der Teilnehmer gleichzeitig bei allen mehrtägigen Veranstaltungen für das Mittagessen und Abendessen sowie Pausengetränke eigenständig im gebuchten Seminarhotel an. **Eine gesonderte Tagungspauschale** (Mittag- und Abendessen sowie Pausengetränke) und **Übernachungskosten werden direkt durch das Seminarhotel erhoben** und vom Teilnehmer direkt mit diesem beglichen.

### 3. Rücktritt

Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit binnen einer Woche nach dem ersten Modul schriftlich von der Weiterbildung zurückzutreten. Dabei wird eine Bearbeitungs- und Rücktrittsgebühr von € 350,00 zzgl. 19% MwSt. sowie die Seminargebühr für das erste Modul von € 690,00 einbehalten. Alle darüber hinaus gezahlten Summen werden zurückerstattet.



## 5. Leistungen

Insgesamt 29 Tage mit zwei Dozenten, davon:

- **9 Module: 25 Tage (davon 2 Retreats)**
- **2 Supervisionen: 3 Tage**
- **4 Webseminare, insgesamt 8 Stunden: 1 Tag**
- **Wissenschaftliche Auswertung der Tests zu Beginn und zum Ende des Ausbildungszykluses.**

Unsere Weiterbildung findet in Präsenz statt, was ein optimales gemeinsames Lernen in der Gruppe ermöglicht und auch einen Gruppenprozess beinhaltet. Die Durchführung der Module in online- oder hybrid-Format ist im Normalfall nicht vorgesehen. Ausnahme ist, wenn Seminare in Präsenz aufgrund externer Umstände bzw. uns vorgegebener Regelungen und Verboten nicht stattfinden dürfen (wie beispielsweise im Rahmen der Coronapandemie).

## 6. Teilnehmendenanzahl

Die maximale Teilnehmerzahl liegt bei 14 Teilnehmer:innen. Die Vergabe der Plätze erfolgt nach der Reihenfolge des Anmeldungseingangs. Die Ausbildung kommt ab zehn Teilnehmer:innen zustande. Bei Teilnehmer:innenmangel erfolgt die Absage spätestens sechs Wochen vor Ausbildungsbeginn.

## 7. Abschlusszertifikat

Die Teilnehmer:innen erhalten nach erfolgreich abgeschlossener Ausbildung ein Abschlusszertifikat „Achtsamkeits-Trainer:in für Organisationen“. Dieses wird von der awaris GmbH ausgestellt und beinhaltet ebenso die Ausbildungsinhalte.

# WOLLEN SIE MEHR WISSEN?

Um Fragen beantwortet zu bekommen, können  
Sie an einem unserer Info-Webinare teilnehmen:  
[www.awaris.de](http://www.awaris.de)



awaris

[info@awaris.com](mailto:info@awaris.com)

Genter Street 8 50672 Cologne/Germany

Phone +49 (0) 221 98655248

[awaris.com](http://awaris.com)