



MODUL 1

Einführung, NP, Praxis und Aufmerksamkeit, Gewahrsein und Körper

17.-19.02.2023 | 2,5 Tage | Start 18:00 | Ende 15:00



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, Achtsamkeitsmythen entlarven | Balance von Fokus und Gewahrsein | Neurophysiologie von Achtsamkeit | Etablierung einer regelmäßigen Achtsamkeitspraxis | Interventionsgruppen bilden

WEBINAR 1

Stress

27.03.2023 | 1,25 Stunden | Start 19:30 | Ende 20:45


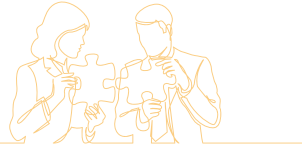


Stress und Neurophysiologie | Zusammenhang von Leistung und Wohlbefinden | Risiken von chronischem Stress | Strategien im Umgang mit Stress

MODUL 2

Emotionen und Körper

29.-30.04.2023 | 2 Tage | Start 09:00 | Ende 15:00



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

15.05.2023 | 1,25 Stunden | Start 19:30 | Ende 20:45



Vorbereitung für das Retreat | Verschiedene Sichtweisen auf die Entfaltung von Achtsamkeit | Achtsamkeit als Transformation des Geistes



MODUL 3 (1. RETREAT)

Grundlagen der Achtsamkeit

01.-04.06.2023 | 3 Tage | Start 11:00 | Ende 13:00

Vertiefung Achtsamkeit | Selbsterkenntnis 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

23.-24.09.2023 | 2 Tage | Start 09:00 | Ende 15:00

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



WEBINAR 3

Achtsamkeit im Unternehmensalltag - Positionierung und Rahmung

23.10.2023 | 1,25 Stunden | Start 19:30 | Ende 20:45 Uhr

Die Positionierung von Achtsamkeit im Unternehmensalltag | Zielgruppen | Den richtigen Rahmen schaffen | Instrumentalisierung vermeiden



SUPERVISION 1 Projekte aufsetzen

18.-19.11.2023 | 2 Tage | Start 09:00 | Ende 15:00

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



WEBINAR 4

Soziales Gehirn

11.12.2023 | 1,25 Stunden | Start 19:30 | Ende 20:45

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



MODUL 5

Das soziale Gehirn und Achtsamkeit in Teams

20.-21.01.2024 | 2 Tage | Start 09:00 | Ende 15:00

Das soziale Gehirn in Aktion | Andere wahrnehmen und 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

12.02.2024 | 1,25 Stunden | Start 19:30 | Ende 20:45

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



MODUL 6

(2. RETREAT)

Mitgefühl und Zuversicht

21.-24.03.2024 | 3 Tage | Start 11:00 | Ende 13:00

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



MODUL 7

Lernen und Veränderung

22.-23.06.2024 | 2 Tage | Start 09:00 | Ende 15:00

Wie Gewohnheiten entstehen und verändert werden können | Stress und Gewohnheitsmuster | Psychologische Sicherheit | Immunity to Change – warum wir uns andere uns nicht verändern | Achtsamkeit in der Transformation



WEBINAR 6

Führung

02.09.2024 | 1,25 Stunden | Start 19:30 | Ende 20:45

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

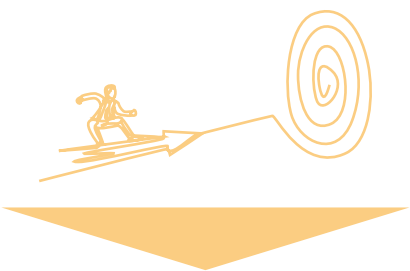


MODUL 8

Achtsamkeit im Unternehmensalltag

21.-22.09.2024 | 2 Tage | Start 09:00 | Ende 15:00

Verschiedene Formen und Experimente | Didaktische Methoden | Verschiedene Programme konzipieren



SUPERVISION 2

Projekte reflektieren

16.-17.11.2024 | 2 Tage | Start 09:00 | Ende 15:00

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

10.-12.1.2025 | 2 Tage | Start 18:00 | Ende 15:00

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