



Erfolgsfaktor

# MINDFULNESS

Ein Trainingsprogramm für die neue Arbeitswelt

München · Stuttgart · Wien · Zürich

# MINDFULNESS als Schlüsselkompetenz

**Mindfulness, bzw. Achtsamkeit** hat sich seit einigen Jahren als Schlüsselkompetenz erwiesen, die es ermöglicht, mit Druck souverän umzugehen und auch in angespannten Situationen kreativ zu bleiben. Wie im Sport werden dabei die notwendigen Bewusstseinsfähigkeiten der Präsenz, Aufmerksamkeit und Empathie trainiert. Wissenschaftliche Studien zeigen positive Veränderungen im Gehirn, im Immunsystem und in der Fähigkeit, sich selbst zu steuern. Hinderliche Denk-, Fühl und Verhaltensmuster können dadurch verändert werden und es ist möglich, mit einem klaren Blick auf Situationen zu schauen und entschieden zu handeln.

Firmen wie Google, SAP, Bosch und viele andere bieten MitarbeiterInnen und Führungskräften Achtsamkeitstrainings an. Interne Untersuchungen zeigen, dass dadurch die Fehlzeiten zurückgehen und die Mitarbeiterzufriedenheit steigt. Trigon hat langjährige Erfahrungen mit Mindfulness-Trainings. Zusammen mit der Universität Witten/Herdecke bietet Trigon Mindful Leadership Lehrgänge an.

Das Zentrum für Achtsamkeit Stuttgart (ZAS) führt seit 2007 Trainings zur „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR) durch und bildet seit einigen Jahren auch MBSR-LehrerInnen aus.

## Das Basis-Training besteht aus fünf Elementen:

### Zweitages-Intensivtraining

Eine **persönliche Coachingsitzung** (virtuell) zur Unterstützung der Verhaltensänderungen

### Peer-Coaching

**Zwei Webinare** zur Reflexion der Erfahrungen, zur Vertiefung und Erweiterung der Hauptthemen

**Regelmäßiges Trainieren** der Basismethoden sowie Anwendung der Achtsamkeitsmethoden im Arbeitsalltag



# MINDFULNESS

## Was Sie von dem Training haben?

- Steigerung Ihrer Präsenz und Gelassenheit im Umgang mit Drucksituationen
- Stärkung Ihrer Konzentrationsfähigkeit und Ihrer inneren Ruhe im Arbeitsalltag
- Weiterentwicklung Ihrer emotionalen Intelligenz und der Empathiefähigkeit im Umgang mit schwierigen GesprächspartnerInnen
- Sie lernen, im Stress eine freundliche und mitfühlende Haltung sich selbst gegenüber einzunehmen und Ihre „inneren Antreiber“ zu stoppen
- Konkrete Anregungen, wie Achtsamkeit zur Stressreduktion, beim Umgang mit Emails und mit Smartphones, beim Zeitmanagement, im Gespräch mit KollegInnen, in Meetings eingesetzt werden kann
- Ein im Arbeitsalltag und zu Hause selbstständig praktikierbares Achtsamkeits-Übungsprogramm
- Anregungen zur Implementierung von Mindfulness in der eigenen Organisation

## Inhalte

- Auswirkungen der Stressdynamik auf Gesundheit und Konfliktverhalten
- Mindfulness als Ansatz zur Veränderung von persönlichen Stress-Verhaltensmustern
- Stärkung der Selbststeuerung und der Selbstorganisation durch Achtsamkeits-Training
- Achtsamkeit als zentrale Fähigkeit beim Umgang mit inneren Persönlichkeitsanteilen
- Körperwahrnehmung als Grundlage für die Wahrnehmung der eigenen Gefühle
- Motivation und kreativer Flow im Arbeitsalltag
- Emotionale Intelligenz und achtsame Kommunikation
- Entwicklung von Widerstandskraft (Stress-Resilienz) durch Achtsamkeitstraining
- Mindfulness für die eigene Organisation: Wie können die Gesundheitskräfte gestärkt und Stressfaktoren reduziert werden?
- Wissenschaftliche Hintergründe zur Wirkung von Achtsamkeitstrainings

## Das Basis-Training





„ Das Seminar bietet eine echte Antwort auf die komplexeren Anforderungen im Arbeitsalltag „

# MINDFULNESS

## Methoden

- Achtsamkeitstraining
  - Aufmerksamkeitsfokussierung
  - Körperwahrnehmung (Yoga, Body Scan)
  - Empathie- und Selbstempathietraining
  - Souveränen Umgang mit Drucksituationen üben
  - Metakognitionstraining: die eigenen Bewusstseinsprozesse beobachten und bewusst steuern
  - Achtsames Handeln im Alltag
- Darstellung von grundlegenden Zusammenhängen
- Angeleitete Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion mit einem Logbuch und im Dialog
- Peer-Coaching als Unterstützung beim Üben
- Persönliche Coachingsitzung (virtuell): Unterstützung des Übens und der Veränderung von Stressfördernden Verhaltensmustern
- Webinare

## Der Teilnehmerkreis

- MitarbeiterInnen und Führungskräfte aus Organisationen
- Selbstständige und alle, die sich durch Mindfulnessstraining weiterentwickeln wollen
- PersonalentwicklerInnen, die achtsamkeitsbasierte Formen der Führungskräfte- und Mitarbeiterentwicklung kennenlernen wollen

# Termine und Orte

## Stuttgart



**Workshop: 4./5. Juli 2019**

Webinar 1: 13. September 2019 (2 h)

Webinar 2: 11. Oktober 2019 (2 h)

Susanne Breuninger-Ballreich & Abiyi Princewill

## München



**Workshop: 28./29. November 2019**

Webinar 1: 14. Januar 2020 (2 h)

Webinar 2: 10. März 2020 (2 h)

Susanne Breuninger-Ballreich & Anja Köstler

## Wien



**Workshop: 17./18. Oktober 2019**

Webinar 1: 9. Dezember 2019 (2 h)

Webinar 2: 20. Januar 2020 (2 h)

Susanne Breuninger-Ballreich & Wolfgang Grilz

## Zürich



**Workshop: 30./31. Januar 2020**

Webinar 1: 12. März 2020 (2 h)

Webinar 2: 30. April 2020 (2 h)

Susanne Breuninger-Ballreich & Kaspar Scherrer



# Kosten und Stornobedingungen

Die Seminargebühr beträgt 980 Euro zzgl. MwSt.

Darin ist eine Tagungspauschale ohne Mittag- und Abendessen enthalten.  
Von der Seminargebühr werden 200 Euro zzgl. MwSt. bei der Anmeldung und der Restbetrag 4 Wochen vor Beginn fällig.

Bei Abmeldung nach verbindlicher Anmeldung bis 4 Wochen vor Seminarbeginn werden 200 Euro Bearbeitungsgebühr abgerechnet. Bei Abmeldung danach sind 100% des Gesamtbetrages zu bezahlen. Diese Regelung gilt für den Fall, dass keine andere, für die Teilnahme am Seminar geeignete Person genannt wird. Darüber hinaus gelten die AGB der Trigon Academy <https://www.trigon.at/agb/>.

## Anmeldung und weitere Informationen

Trigon Entwicklungsberatung - Unternehmensentwicklung  
und Konfliktmanagement GmbH  
Luisenstraße 1, 80333 München, Deutschland  
F: +49 89 24 20 89 90

Melden Sie sich bitte per Email. Wir senden Ihnen dann die Anmeldeunterlagen und die genaue Adresse des Veranstaltungsortes zu:

**[trigon.muenchen@trigon.de](mailto:trigon.muenchen@trigon.de)**

Weitere Informationen unter  
**[www.mindful-leadership-training.de](http://www.mindful-leadership-training.de)**

Kooperationspartner

**[www.trigon.de](http://www.trigon.de)**  
**[www.zas-stuttgart.de](http://www.zas-stuttgart.de)**  
**[www.professional-campus.de](http://www.professional-campus.de)**

# MINDFULNESS

## Das sagen ehemalige Teilnehmer zu dem Seminar

„Erfolgsfaktor Mindfulness“ hat mich wieder in Kontakt gebracht mit den möglichen Freiheiten im Alltags-Stress. Praktische Tools wie die Stopp-Methode helfen mir sehr gut, das Gelernte tatsächlich während der Arbeit anzuwenden. Das Seminar bietet eine echte Antwort auf die immer schnelleren und komplexeren Anforderungen des Arbeitsalltags.

**Simon, Geschäftsführer**

„Erfolgsfaktor Mindfulness“ hat mir entscheidende Anregungen gegeben, privat und auch im Büro achtsamer mit mir selbst und mit stressenden Situationen umzugehen. Und ich konnte auch nach vielen Jahren im stressigen Job einen Perspektivwechsel vollziehen, der mir den Spaß an der Arbeit zurückgebracht hat und auch die Effektivität meines Tuns deutlich verbessert!

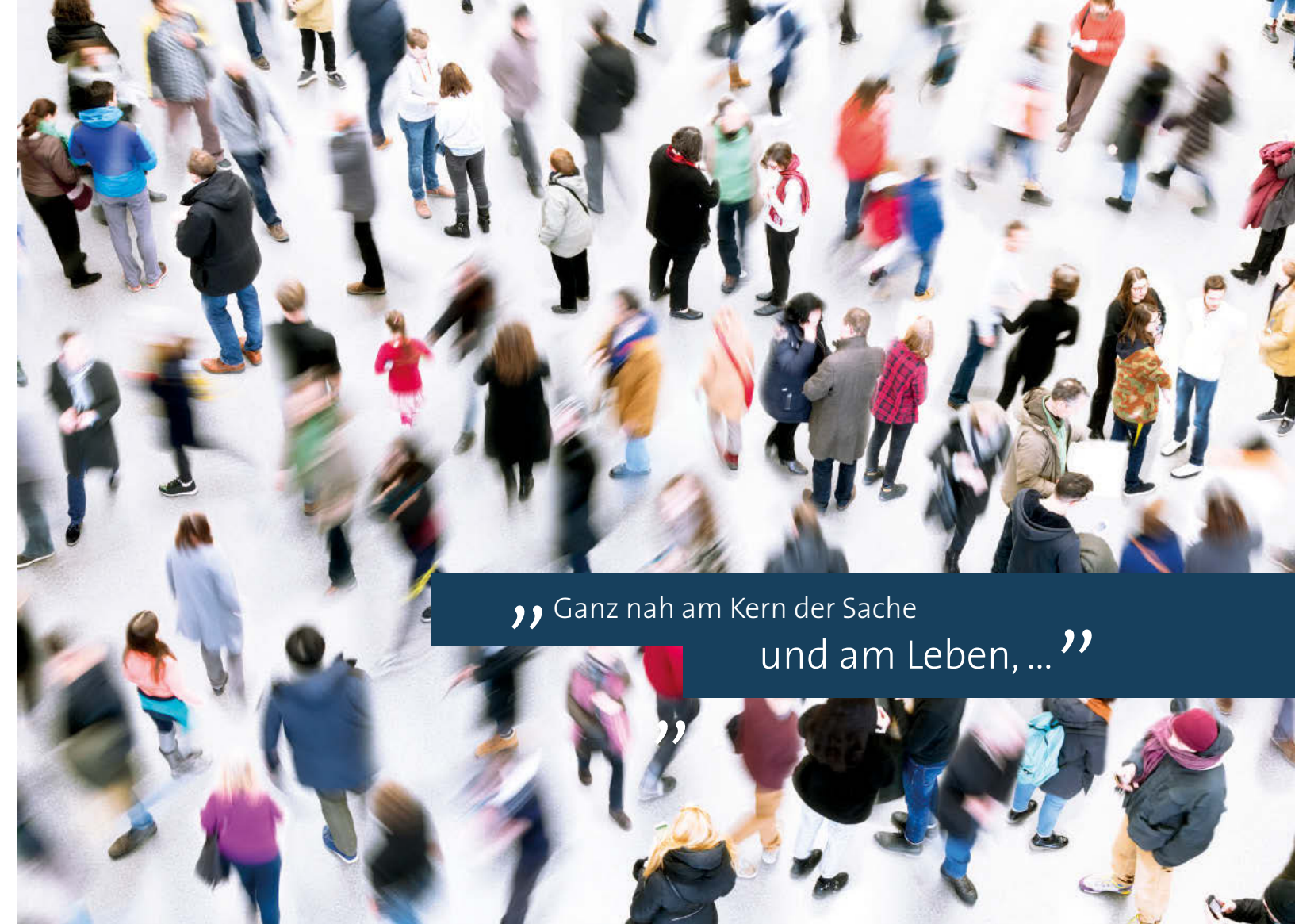
**Monika, Büroleitung**

„Erfolgsfaktor Mindfulness“ kam für mich genau zur rechten Zeit. Die Struktur mit Follow ups und Peer-Partnerschaften hat mich sehr dabei unterstützt, beim Üben dran zu bleiben. Die gelernten Methoden sind mir in meinem komplexen Alltag nach wie vor eine große Hilfe, mich immer wieder zu besinnen und in der Arbeit auf das Wesentliche zu fokussieren.

**Brigitte, Coach**

Ganz nah am Kern der Sache und am Leben, mit sehr lebendigen Methoden, die zur selbständigen Anwendung anregen – für mich alleine, aber auch zusammen mit anderen. Eine große Bereicherung!

**Hans Joachim, Projektleiter**



„ Ganz nah am Kern der Sache  
und am Leben, ... ”

## Trainer/Innen



**Susanne Breuninger-Ballreich (D)**

Zentrum für Achtsamkeit Stuttgart (ZAS)

Leiterin des „Zentrums für Achtsamkeit Stuttgart“ (ZAS). Zertifizierte MBSR- und MBCT-Trainerin und Leiterin eines MBSR-Ausbildungsinstituts. Gestalt- Psychotherapeutin (HPG), Lehrtherapeutin für Gestalttherapie, Coach und Trainerin in Organisationen. Dozentin im CAS-Lehrgang „TrainerIn für Mindful Leadership“ an der Universität Witten/Herdecke. Langjährige Meditationspraxis. Arbeitsschwerpunkte: Achtsamkeitsbasiertes Stresstraining (MBSR- und MBCT) mit Gruppen, im Einzelcoaching und in Organisationen, MBSR-Lehrerausbildung.



**Mag. phil. Wolfgang Grilz MSc (A)**

Trigon Entwicklungsberatung Wien

Berater und Trainer für Organisations- und Personalentwicklung, Universitätslektor und Autor, Geschäftsführer eines Sprachinstitutes, Pädagogischer Leiter eines Bildungszentrums, abgeschlossener Studiengang „Trainer für Mindful Leadership“ an der Universität Witten/Herdecke. Arbeitsschwerpunkte: Gestaltung von Veränderungsprozessen, Konzeption und Durchführung von Führungskräfte-Entwicklungsprogrammen, Seminare zu Lateraler Führung und Agile Management, Persönlichkeitsentwicklung und Selbstmanagement.



**Anja Köstler (D)**

Trigon Entwicklungsberatung München

Organisationsberaterin, abgeschlossener Studiengang „Trainerin für Mindful Leadership“ an der Universität Witten/Herdecke, Mediatorin und Mediationsausbilderin BM® und BMWA®. Langjährige Meditationspraxis. Arbeitsschwerpunkte: Achtsamkeitsbasierte Führungskräfte- trainings und Führungskräftecoaching, Organisationsmediation, Mediatorenausbildung, Teamentwicklung, Konfliktkompetenz- und Kommunikationstrainings, Moderation von Strategie- und Projektworkshops, Organisationsentwicklung.



**Abiye Princewill, Dipl. Psych. (D)**

Trigon Entwicklungsberatung München

Organisationsberater, Mediator und Coach, abgeschlossener Studiengang „Trainer für Mindful Leadership“ an der Universität Witten/Herdecke, Arbeitsschwerpunkte: Achtsamkeitsbasierte internationale Entwicklungsprogramme für Führungskräfte und Mitarbeiter, Organisationsentwicklung & Begleitung von Veränderungsprozessen, Konfliktmanagement und Mediation, Teamentwicklung, Trainings zu Persönlichkeitsentwicklung, Kommunikations- und Konfliktkompetenz, Führungskräfte-Coaching.



**Kaspar Florian Scherrer (CH)**

Ingenieur, Lehrer-Studium, Tätigkeit in der Entwicklungshilfe und als Oberstufenlehrer, seit 2014 Schulleiter im Kanton Schaffhausen. Weiterbildungen in Organisationsentwicklung, CAS-Studiengang „Trainer für Mindful Leadership“ an der Universität Witten/Herdecke (Abschluss 2020). Langjährige Meditationspraxis. Arbeitsschwerpunkte: Schulleitung, Leitung von Kursen in der schulinternen Lehrerweiterbildung, Schulberatung.

Weitere Informationen unter  
[www.mindful-leadership-training.de](http://www.mindful-leadership-training.de)

Kooperationspartner  
[www.trigon.de](http://www.trigon.de)  
[www.zas-stuttgart.de](http://www.zas-stuttgart.de)  
[www.professional-campus.de](http://www.professional-campus.de)

# MINDFULNESS

## Inhouse-Angebote

Wir bieten das Basis-Training „Erfolgsfaktor Mindfulness“ als offenes Angebot in verschiedenen Städten in Deutschland, in Österreich und in der Schweiz an. Und wir führen dieses Seminar auch in Organisationen und Unternehmen durch.

## Weiterführende Mindfulness-Seminare

Das Basis-Training „Erfolgsfaktor Mindfulness“ wird ergänzt durch weiterführende achtsamkeitsbasierte Seminare, die grundlegende Arbeitsfelder in Organisationen aufgreifen:

- Gespräche führen und Konflikte klären
- Situationen beurteilen und Entscheidungen treffen - alleine und in der Gruppe
- Meetings gestalten: out-of-the-box denken und die Themen auf den Punkt bringen
- Sicher navigieren in Veränderungsprozessen
- Mindful Leadership - präsent und bewusst führen



” Die gelernten Methoden sind mir eine große Hilfe  
mich bei meiner Arbeit auf das Wesentliche zu fokussieren ”

„ Du kannst die Wellen nicht anhalten,  
aber Du kannst lernen zu surfen.“

Jon Kabat-Zinn



[www.trigon.de](http://www.trigon.de)

**IN KOOPERATION MIT:**



[www.professional-campus.de](http://www.professional-campus.de)



**ZENTRUM FÜR ACHTSAMKEIT STUTTART**  
ACHTSAMKEITSTRAINING · AUSBILDUNG · COACHING

[www.zas-stuttgart.de](http://www.zas-stuttgart.de)