



# Angebot: Achtsamkeitstraining für Unternehmen

## Dauer und Umfang

- 6-wöchiges Training
- Wöchentliche Trainings à 2,5 Stunden
- Gruppengröße: min 8 Personen bis ca. 16 Personen

## Inhalte des Programms

Das Training verbindet bewährte Methoden aus Achtsamkeit, Stressmanagement und positiver Psychologie. Es basiert auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und wird praxisnah vermittelt.

- Formelle Meditation: Kennenlernen und Üben verschiedener Meditationsformen (Atemmeditation, Body-Scan, Gehmeditation u. a.), um innere Ruhe, Klarheit und Präsenz zu fördern.
- Positive Psychologie: Stärkung von Resilienz, Dankbarkeit und Ressourcenfokus zur nachhaltigen Förderung der Lebenszufriedenheit.
- Wie entsteht Stress?: Verstehen der physiologischen und psychologischen Mechanismen von Stress, um einen gesunden Umgang damit zu entwickeln.
- Ressourcen erkennen und nutzen: Bewusstsein für persönliche Stärken entwickeln und diese gezielt im Alltag einsetzen.
- Innere Antreiber: Reflexion einschränkender Denk- und Verhaltensmuster, Training zur Entwicklung mehr Gelassenheit und Selbstfürsorge.
- Akzeptanz erlernen: Umgang mit herausfordernden Situationen durch Akzeptanz, statt in Widerstand oder Vermeidung zu verharren.
- Progressive Muskelrelaxation (PMR): Eine körperorientierte Entspannungsmethode zur Reduktion von Anspannung und Stresssymptomen.

## Materialien und Rahmenbedingungen

- Alle Teilnehmenden erhalten Handouts, Audiodateien und praktische Übungen für die Vertiefung zu Hause.
- Yogamatte und Sitzkissen werden für die Dauer des Trainings zur Verfügung gestellt, sodass die Übungen in einer angenehmen und unterstützenden Atmosphäre durchgeführt werden können.

## Nutzen der Achtsamkeitsübungen

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer profitieren sowohl im beruflichen als auch im privaten Alltag. Typische Wirkungen sind:

- Mehr Ruhe, Entspannung und Ausgeglichenheit im Alltag
- Erhöhter Energielevel und gesteigerte Lebensfreude
- Entwicklung von Selbstvertrauen und einer gelassenen Selbstakzeptanz
- Geringere Anfälligkeit gegenüber Stress, innerer Unruhe, Angst oder depressiven Verstimmungen
- Mehr Mitgefühl im Umgang mit sich selbst sowie mit Kolleginnen, Klienten und Mitmenschen
- Förderung einer wertschätzenden, kooperativen Atmosphäre im Team



## Besonderer Nutzen für Unternehmen

Mitarbeitende in Unternehmen stehen oft unter grosser emotionaler und organisatorischer Belastung. Durch das Training gewinnen sie wirksame Werkzeuge für Selbstfürsorge und Stressbewältigung. Dies führt langfristig zu:

- höherer psychischer Widerstandskraft der Teammitglieder
- sinkendem Risiko für Überlastung und Burnout
- einer positiven Wirkung auf die Arbeitsatmosphäre und den Umgang mit den Mitarbeitenden

## Wissenschaftliche Fundierung

Die Wirksamkeit von Achtsamkeitstraining ist in zahlreichen Studien belegt.

Forschungsergebnisse zeigen klare positive Effekte auf Stressabbau, emotionale Stabilität, Resilienz und Teamkultur. Damit ist Achtsamkeit nicht nur eine praxisnahe Methode zur Selbstfürsorge, sondern auch ein wissenschaftlich fundierter Ansatz zur Steigerung von Gesundheit und Wohlbefinden.



Teamentwicklung Supervision Coaching

Dipl. Coach und Supervisor  
CAS Achtsamkeitstrainer  
Trainer intuitives Bogenschiessen

Jägerweg 3  
5027 Herznach

079 317 3 317  
[www.sigrist.coach](http://www.sigrist.coach)  
[roger@sigrist.coach](mailto:roger@sigrist.coach)

Neue Workshops zum Thema Stress, Resilienz und Achtsamkeit auf [www.antistress.training](http://www.antistress.training)

