

## Seminar Achtsamkeit - Julia Hoffmann Graves

*Achtsamkeit ist die Fähigkeit des Geistes im Hier und Jetzt zu sein*

Die Übung der Achtsamkeit stammt ursprünglich aus den spirituellen Traditionen Ostasiens und stärkt heute mittel bis langfristig die eigene Führungskompetenz. Dies ist möglich, da Achtsamkeit eine Art der Introspektion ist. Sie befähigt Führungskräfte, ihr inneres Gleichgewicht aufzubauen und dadurch die eigene Stresstabilität und Konzentrationsfähigkeit zu stärken. Die innere Stabilität unterstützt zudem in Krisensituationen und sorgt dafür, dass objektiv und mit klarem Verstand agiert wird. Eine ausgeglichene Führungskraft strahlt Ruhe aus und navigiert sicher durch anspruchsvolle Situationen. Dies überträgt sich schnell auf die Mitarbeiter.

Das Seminar gibt den Anstoß, sich des eigenen Befindens bewusst zu werden und erste Schritte in Richtung Achtsamkeit zu gehen. Achtsamkeit bedeutet, der gegenwärtigen Situation absichtlich und vorurteilsfrei die gesamte Aufmerksamkeit zu schenken. So wird die Selbstkompetenz gestärkt und das Beziehungsmanagement verbessert. In der Praxis zeigt sich dies in einem klaren Fokus auf das Wesentliche und einer gesteigerten Produktivität bei Führungskraft und Team.

### *Ablauf des Seminars*

Das ganztägige Seminar beginnt mit einer Einführung in die Achtsamkeit und schafft ein erstes Verständnis der Thematik. Die Theorie wird durch praktische Übungen ergänzt, um die Grundlagen der Achtsamkeitspraxis zu vermitteln. Ziel ist es, durch die aktiv praktizierte Achtsamkeit die eigene Situation bewusst zu erleben und einen Impuls für mehr Selbsterkenntnis zu setzen.

### *Hinweise*

*Als Teilnehmer kommen Sie bitte in lockerer und bequemer Kleidung wie beispielsweise einer Jogginghose. Bringen Sie zudem bitte eine dicke Decke oder Yoga-Matte mit. Sollten Sie mit Bahn oder Flugzeug anreisen, stellen wir Ihnen gerne eine Decke zur Verfügung.*

Datum: 06.09.2019

Ort: ANXO Management Consulting GmbH  
Bolongarostraße 103  
65929 Frankfurt am Main

Dauer: 9:00 Uhr – 17:00 Uhr

Kosten: 250 € zzgl. MwSt. pro Person