

## Live-Webinar

# Achtsamkeit (Mindfulness)

**Auf sich selbst zu achten, eigene Ressourcen gut einzuteilen ist nicht nur in von Umbrüchen geprägten Zeiten ratsam. Gerade das zunehmende Tempo in der Berufswelt, die Anzahl von Veränderungen und rascher Wechsel machen es erforderlich, auf sich selbst und die eigene Leistungsfähigkeit genau im Blick zu haben und entsprechende Maßnahmen zu setzen, um eine Überstrapazierung zu vermeiden.**

In unserem Live-Webinar dreht sich alles um Sie und Ihre Ressourcen. Dabei geht es einerseits um Selbstbeobachtung, Ihr persönliches Wachstum und Ihre innere Stärke. In den einzelnen Modulen liefern wir Ihnen Denkanstöße für einen achtsamen Umgang mit sich selbst.

## Ziele

- » Widerstandsfähigkeit ausbauen
- » Ressourcen schonen
- » Leistungsfähigkeit erhalten
- » Überforderung vermeiden
- » Gute Beziehungen pflegen

## Zielgruppe

- » Alle bestehenden und zukünftigen Führungskräfte
- » Alle Mitarbeiter:innen
- » Alle Geschäftsbereiche und Organisationseinheiten

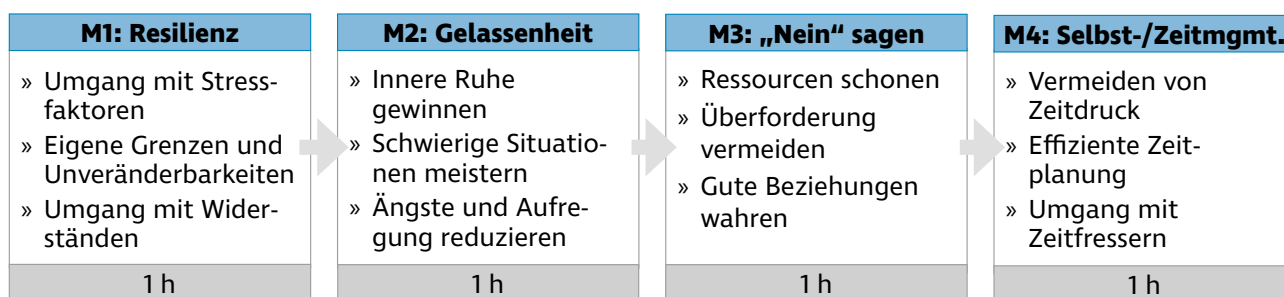
## Leistungspaket

- » Dreiteiliges Live-Webinar
- » Über MS Teams \*)
- » Mit einem:r erfahre:n MTraining Expert:in
- » Abwechslungsreiche Methoden und hohe Miteinbeziehung der Teilnehmer:innen
- » Umfangreiche Dokumentation
- » Erstellung eines individuellen Handlungsleitfadens
- » Webinarsprache Deutsch

## Weitere Informationen

- » [www.mtraining.at/persoenlichkeit](http://www.mtraining.at/persoenlichkeit)

## Inhalte & Ablauf



Die einzelnen Inhalte werden in mehreren Live-Webinar-Modulen über MS Teams behandelt und gemeinsam erarbeitet. Durch die Gruppengröße werden Diskussionen ermöglicht und kann auf Fragen der Teilnehmer:innen eingegangen werden.

Durch die kürzeren, wiederkehrenden Module befassen sich die Teilnehmer:innen regelmäßig mit dem Thema, wodurch eine nachhaltige Verankerung gefördert wird. Gleichzeitig ermöglicht das Live-Webinar - je nach Setting - die Teilnahme größerer Personengruppen zu geringeren Kosten, unter sicheren Bedingungen sowie einfacherer zeitlicher Planung. Auf Wunsch ist die Aufnahme des Webinars für einen späteren Zeitpunkt möglich.

\*) Programminstallation nicht erforderlich.