



Training

Achtsamkeit und Akzeptanz

Ein Weg zu mehr Gelassenheit



**Führungskräfte- &
Vertriebstrainerin
Business Coach**



Training

Durch die systematische Schulung der Achtsamkeit, die wir während der Meditation und ähnlichen Übungen trainieren, gelingt es uns immer besser, auch im Stress achtsam zu bleiben. So können wir entscheiden, wie wir in schwierigen Situationen reagieren wollen und verfallen weniger in automatische Reaktionsweisen.

(Jon Kabat-Zinn)

Ihr Nutzen

Jeder Mensch hat die Fähigkeit achtsam zu sein und Momente ungeteilter Aufmerksamkeit zu erleben. Wie ausgeprägt und dauerhaft dieses bewusste Wahrnehmen unserer Sinneseindrücke oder unseres Denkens, Fühlens und Handelns ist, hängt ohne Übung zunächst von der persönlichen Prägung des Einzelnen ab. Aber jeder kann durch regelmäßiges Üben dieses uns allen innewohnende Talent weiterentwickeln. Man kann das direkt mit dem Erlernen anderer Fähigkeiten vergleichen, wie etwa dem Spielen eines Musikinstruments. Führungskräfte mit hoher Widerstandskraft sind der Motor für nachhaltig erfolgreiche Organisationen. Resilienz ist die Fähigkeit, schwierige Herausforderungen zu



Training

Ihr Nutzen

bewältigen und sogar noch einen persönlichen Nutzen daraus zu ziehen.

Thich Nhat Hanh sagt: „Wer drei Schritte bewusst gehen kann, der kann auch vier oder fünf oder gar sechs Schritte bewusst gehen“. Die gleiche Aussage gilt für das bewusste Wahrnehmen unseres Atmens bei der Meditation.

Die Teilnehmer machen erste Erfahrungen mit der Praxis der Achtsamkeit, verstanden als erlernbare Fertigkeit, die unsere Erlebnisfähigkeit auf eine einfache Art und Weise erweitert. Die Haltung der Achtsamkeit ermöglicht ein Erleben des gegenwärtigen Augenblicks, das sich vom üblichen Alltagsbewusstsein unterscheidet.

Die regelmäßige Praxis der Achtsamkeit fördert Kompetenzen wie Selbstbewusstheit und Gelassenheit, die zur Bewältigung der alltäglichen Herausforderungen besonders hilfreich sind und die zu einer gelingenden Selbstregulation beitragen.



Training

Ziele und Inhalte

Im Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion:

- Das Konzept der Achtsamkeit - Aufmerksamkeitslenkung
- Der Nutzen von Achtsamkeit
- Formale Meditationspraxis
- Achtsamkeit und Entspannung

Identifizierung von stressfördernden Einstellungen und Gedanken

- Grundstressmuster erkennen mit dem Antreiber-Test.
- Die Rolle des inneren Kritikers.
- Persönliche Erlauber definieren.
- Positive Selbstinstruktion und Gedanken-Benenn-Technik nutzen.

Unterbrechertechniken zu Regulation von Gedanken und Gefühlen

- Schnelle Helferlein für die akute Stress-Gedankenregulation.
- Umgang mit unerwünschten Stressgefühlen und Affekten
- Den Körper als Bühne und Frühwarnsystem im Umgang mit Affekten nutzen
- Set an Unterbrechertechniken zur Gefühlsregulation
- Schnelle Helferlein für die akute Stress-Gefühlsregulation und Atemtechnik.



Training

Ziele und Inhalte

Übungen zum Kennenlernen und Erproben von Achtsamkeit:

- Einführung in die Achtsamkeit
- Körperwahrnehmung und Body-Scan
- Innehalten und Ankommen im Hier und Jetzt
- Akzeptanz lernen - Achtsames Gehen
- Sitzmeditation

Achtsamkeit und Akzeptanz:

- Die innere Haltung der Achtsamkeit
- Techniken zum achtsamen Umgang mit Gedanken
- Körperempfindungen und Gefühlen
- Die Kunst des achtsamen Lebens und Arbeitens:
- Achtsamkeit im Alltag - Achtsamkeit als Lebensform

Tipps zum Transfer in den Alltag



Training

Die Zielgruppe

Das Training richtet sich an Führungskräfte sowie alle Mitarbeiter. Die Teilnahme setzt die Bereitschaft voraus, mit Offenheit über die eigene Situation zu reflektieren.

Methoden

Hier steht ein breites Methodenspektrum zur Verfügung: Das Training lebt von der Einsatzbereitschaft der Teilnehmer und ist ganzheitlich orientiert. Trainer-Input, Einzelübungen, Bewegungselemente, Fallbeispiele, Beratungssequenzen, Plenumsübungen, Diskussionen, Erfahrungsaustausch, Mentaltraining, klassische und innovative Entspannungsübungen, Checklisten.

Inhouse-Training

Teilnehmerzahl

Dauer

Maximal 10 Personen

2 Tage

Seminar-Ort

Termin

Wird durch den Kunden festgelegt

Nach Absprache



Referenzunternehmen

- AOK – die Gesundheitskasse Bayern
- Barthelmess
- Bundesagentur für Arbeit
- CIP GmbH
- Colt Telekom GmbH
- Commerzbank AG
- Deutsche Bank AG
- DSE GmbH
- Fraunhofer IWU
- GEFA Gesellschaft für Absatzfinanzierung mbH
- GRUNDIG AKADEMIE
- Haufe Akademie
- ias academy
- IME-Seminare
- IKK Südwest
- LBS Wohnbau AG
- Leoni AG
- Non-Profit-Organisationen
- Raiffeisen- und Volksbanken
- R+V Versicherung AG
- Roche Diagnostics Deutschland GmbH
- Sparkassensektor
- Stadtverwaltungen
- Steuerberater/Wirtschaftsprüfer
- Vielberth AG



Referenzprojekte

- **Konfliktmanagement für Führungskräfte:** Bestandsaufnahme, Konzeption, Training, Coaching (Banken, Krankenkassen, Steuerkanzleien), ggf. Praxis-begleitung von Mitarbeitern (offene Seminare, Inhouse)
- **Gesprächsführung und Konfliktmanagement:** für Mitarbeiter in herausfordernden Kundensituationen z. B. im Bankenbereich (Intensive Care) oder im Beschwerdemanagement
- **Konfliktmanagement in der Immobilienbranche:** bei zahlreichen Bauträgern, Investment- und Verwaltungsgesellschaften, Bundesimmobilien (private und gewerbliche Kunden) im offenen Seminar und Inhouse, Konzeption, Training und Coaching
- **Konflikte im Vertrieb:** Seminarkonzeption, Training, Expertenberatung und Coaching (unterschiedliche Branchen, offene Seminare und Inhouse)
- **AOK – die Gesundheitskasse Bayern und weitere Krankenkassen:** Entwicklung der Führungskompetenz durch Training, Begleitung bei Teamentwicklungsprozessen, Teamworkshops für Führungskräfte, Konzeption, Durchführung
- **Stadtverwaltungen/Behörden: Konfliktmoderation/Mediation,** Konzeption, Trainingsprogramme, Workshops, Einzelcoachings für Führungskräfte



Die Trainerin

Doris Stein-Dobrinski ist gefragte Kommunikationstrainerin, Management Consultant, Führungskräfteentwicklerin, Wirtschaftsmediatorin und Business Coach und Resilienz-Trainerin. Sie verfügt über Know-how aus 20 Jahren Beratung, Training und Coaching sowie über Praxiserfahrung in Vertrieb und in der Führung in unterschiedlichen Branchen. Zu ihren Kunden zählen sowohl Dax-Konzerne (Commerzbank AG, Deutsche Bank AG, Siemens AG) als auch mittelständische Unternehmen und Non-Profit-Organisationen. Schwerpunkt ist dabei die Dienstleistungsbranche, z. B. Banken, (Kranken)-Versicherungen, IT, Beratungsunternehmen, Medizintechnik, die Immobilienwirtschaft u.v.m.

Sie erleben aktivierende praxisnahe Trainings auf der Basis neuester Erkenntnisse und Sie erhalten wertvolle Tipps, die Sie in Ihren Führungsaktivitäten unmittelbar nach vorne bringen – bei Bedarf auch in Englisch.

Kontakt:

Doris Stein-Dobrinski
Gartenstraße 34
91091 Großenseebach

fon: +49 (0)9 135 – 735 87 77

mobil: +49 (0)1 72 – 8 94 54 43

Internet: www.doris-stein-dobrinski.de

E-Mail: mail@doris-stein-dobrinski.de