



Good Bye Monkey Mind –

Durch Achtsamkeit zu innerer Stabilität und einem bewussten Miteinander

Hintergrund

- Stress, Zeitdruck und digitale Reizüberflutung fordern uns Menschen und schwächen unsere Aufmerksamkeit.
- Je weniger Sicherheit es im Außen gibt, desto wichtiger ist es, dass Mitarbeiter*innen innere Sicherheit entwickeln, um Entscheidungen treffen zu können.
- Gerade angesichts weltweiter Vernetzung und internationalen Märkten sind Innovationsfähigkeit und kreatives Denken unerlässlich, um marktfähig zu bleiben.

Ziel

- Wer seine eigene Aufmerksamkeit bewusster steuern kann, schweift weniger ab, kann sich besser konzentrieren und nach intensiven Phasen auch schneller regenerieren.
- Problemstellungen auch aus der Adlerperspektive betrachten zu können und zu neuen Lösungsmöglichkeiten finden.
- Innerer Stabilität sowie Entscheidungskompetenz auch in unsicheren Zeiten.

Rahmen & Zielgruppe

- 2 Tage, Teamsetting

Inhalte

- Einführung in die Thematik
- Sich und andere besser verstehen
- Präsenz und ihre vier positiven Aspekte
- Der individuelle Kompetenzaufbau

