

Dirk Gemein Coaching

PORTFOLIO

**ACHTSAMKEIT IM UNTERNEHMEN
LEISTUNGS- & ANGEBOTSÜBERSICHT**

Achtsamkeits- und Stresspräventions-Coaching

1.) Inhalte und Beschreibung

Die wichtigsten Inhalte im Überblick

Achtsamkeitspraxis – ein ganzheitlicher Ansatz zur Stressbewältigung

- ✓ Hintergrundwissen zur Stressentstehung
- ✓ Auswirkungen von Stress auf Körper und Geist
- ✓ Überprüfung der eigenen Lebensführung - erkennen typischer Stress-Reaktionsmuster
- ✓ Zugang finden zum eigenen Körper, zu eigenen Gedanken und Gefühlen
- ✓ Haltung der Achtsamkeit - klarer denken, bewusster handeln
- ✓ Praktische Übungen: Meditation, Körperwahrnehmung, Entspannungsübungen
- ✓ Bearbeitung individueller Fragestellungen

Achtsamkeit im Unternehmen - eine Win-Win-Situation

- ✓ Erlernen von Stressabbau- und Stress-Vermeidungstechniken
- ✓ Senkung und Vorbeugung physisch, als auch psychisch bedingter Krankheitsausfälle
- ✓ Gezielte Burn-Out-Prävention
- ✓ Erlernen von gezielten Entspannungstechniken und -Kompetenzen
- ✓ Teambuilding und kollegialerer Umgang
- ✓ Effizienteres Arbeits-, Ressourcen- und Zeitmanagement
- ✓ Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- ✓ Steigerung der Mitarbeiterzufriedenheit
- ✓ Steigerung der Service- und Arbeitsqualität

2.) Kurzübersicht: Portfolio und Formate

Die wichtigsten Formate im Überblick

- ✓ Impuls-Vortrag, 60 oder 90 Minuten
- ✓ Intensiv-Workshops, 4 oder 8 Stunden
- ✓ In-House oder Notfall-Coaching (Gesprächsform), ca. 1 Stunde
- ✓ 8-Wochen-Intensiv-Kurse, 8 mal 1,5 Stunden

3.) Achtsamkeitspraxis: ganzheitlicher Ansatz zur Stressbewältigung

Achtsamkeit ist gelebte Persönlichkeitsentwicklung

Der Stressreport 2018 der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin weist einen deutlichen Zusammenhang zwischen steigenden psychischen Belastungen und zunehmenden psychosomatisch verursachten Krankheiten und Störungen auf. Es verwundert daher nicht, dass viele Menschen nach Wegen suchen, wie sie mit den rasch wechselnden Anforderungen und Belastungen des Berufs- und Alltagslebens so umgehen können, dass ihre Vitalität und Lebenskraft nicht darunter leidet. In meinen Seminaren, Vorträgen oder Kursen erlernen Sie eine wissenschaftlich fundierte Vorgehensweise zur Stressvorbeugung und -Bewältigung.

Das Konzept »Stressbewältigung durch Achtsamkeit« (engl.: Mindfulness Based Stress Reduction, kurz: MBSR) wird heute weltweit gelehrt und stellt eine einfache und zugleich hochwirksame Methode dar, Menschen stressresistenter zu machen. MBSR ist ein »achtsamkeitsbasierter Ansatz«, der Menschen dazu befähigt, aus unwillkürlich ablaufenden Stressreaktionsmustern auszusteigen. Die Übungen dieses Ansatzes ermöglichen das Erkennen der Zusammenhänge zwischen eigenem Verhalten und den daraus resultierenden Konsequenzen auf körperlicher und geistiger Ebene (Stress, gesundheitliche Störungen etc.). Diese Einsicht kann zu einem veränderten Zugang zum Leben führen, der die Fähigkeit zur Anpassung an stressbehaftete Umfelder maßgeblich erhöht.

Im Mittelpunkt meiner Seminar- und Kursangebote steht, neben der Vermittlung fundierten psychologischen Hintergrundwissens zur Stressentstehung, die praktische Einübung der Grundübungen des MBSR: die Achtsamkeitsmeditation, das Training des Körperbewusstseins durch den sogenannten Bodyscan (geführte Körperentspannungsübung) sowie ein Konzentrations- und Entspannungstraining.

4.) Achtsame Konzepte für nachhaltige Veränderung

Individuelle Konzepte für Ihr Unternehmen

Sie sind sich nicht ganz sicher, was zu Ihnen und Ihrem Unternehmen passen könnte? Sie sind mit der Materie nicht wirklich vertraut und haben Fragen? Dann lassen Sie uns doch zu einem ersten, unverbindlichen Kennenlernen treffen. Gerne beantworte ich Ihnen ihre Fragen vor Ort. Auf Wunsch entwickle ich ein passendes Konzept zur Implementierung von Achtsamkeit in Ihrem Unternehmen: individuell und flexibel. Profitieren Sie von meiner Erfahrung, um Ihre Mitarbeiter an das Thema behutsam und praxisnah heranzuführen. Durch die starke Alltagsorientierung und pragmatische Ausrichtung meiner Angebote lassen sich mögliche Ressentiments und Berührungängste schnell abbauen.

Stufenkonzept: Für mehr Nachhaltigkeit und echte Veränderung

Es gibt viele mögliche Formate für ein individuelles In-House Coaching Konzept. Möglich ist z.B. die Heranführung der Mitarbeiter in einem "Stufen-Konzept". Beginnend mit einem Einstieg durch einen ca. 60-minütigen Impuls-Vortrag (z.B. im Rahmen eines Gesundheitstages), der anschaulich erste Grundlagen vermittelt. Wenn das "Eis erstmal gebrochen" ist, sollte das finale Ziel ein Angebot regelmäßiger Kurse und Workshops in Achtsamkeit und Autogenem Training sein.

Bei allen Formaten lege ich ganz besonderen Wert auf die praktische Anwendbarkeit und die Anleitung zur Selbsterfahrung. Wichtig ist eine gewisse Form von Langfristigkeit und Nachhaltigkeit, um die vermittelten Inhalte in den Arbeitsalltag und das eigene Leben zu integrieren und somit echte Veränderung zu erzielen.

5.) Mögliche Formate

5.1.) Vorträge: Der perfekte Einstieg in das Thema

Vorträge eignen sich perfekt, um Berührungspunkte mit dem Thema abzubauen und einen leicht verständlichen Einblick zu gewährleisten. Vielleicht wählen Sie ganz einfach ein passendes Thema aus meinem umfangreichen Vortrags-Portfolio aus. Wie wäre es mit Themen wie, "Glück ist lernbar", "Die 4 Schritte zum Glück", "Stressabbau durch Achtsamkeit", "Achtsamkeit im Unternehmen" oder "Persönlichkeitsentwicklung durch Achtsamkeit"? Mit einer Mischung aus Theorie und Erfahrungsberichten werden die Inhalte leicht verständlich und anschaulich präsentiert. Gerne gehe ich bei der Konzeption auch auf Ihre Wünsche und Anregungen ein.

Dauer: 60 oder 90 Minuten

5.2.) Workshops: Grundlegender Einstieg in das Thema Achtsamkeit

In meinen Seminaren und Workshops stelle ich Konzepte und Praxisübungen aus der fernöstlichen und westlichen Psychologie und Philosophie dar. Im Kern geht es um die Themen Selbstbeobachtung, Selbsterfahrung und Selbstveränderung. Durch Techniken der Mediation und dem Erlernen psychologischer Zusammenhänge, richten wir unser Augenmerk immer feiner auf unser Handeln und Denken. Wir erkennen negative Muster und erlernen echte Handlungsalternativen. Praktische Atem- und Meditationstechniken fürs Büro, Entspannungsverfahren sowie Psycho-Edukation gehören ebenso zu den Inhalten. Die Seminare und Workshops bestehen immer aus einer Mischung aus Theorie- und Praxisteilen. Die Teilnehmer erhalten zudem ein Lernskript zum Workshop.

- Auf Wunsch können die Workshops auch in meinen Räumlichkeiten, auf dem Kloostergut Besselich in Urbar, durchgeführt werden. Mietpreis auf Anfrage
- Ein Catering kann auf Wunsch mit angeboten werden
- Teilnehmerzahl je Workshop bis max. 25 Personen

Dauer: 4 oder 8 Stunden

5.3.) 8-Wochen-Intensiv-Kurse

Innerhalb der 8-wöchigen Kurse werden grundlegende Kenntnisse in Achtsamkeit, Meditation und autogenem Training vermittelt. Die Kurse bestehen aus Theorie und Praxisblöcken, zum Wissensaufbau und zur Selbsterfahrung. Achtsamkeit ist ein Wege der Selbstbeobachtung, Selbsterfahrung und positiven Selbstveränderung. Meditation und Achtsamkeit helfen bei allen Formen von Stress, Unruhe, Unzufriedenheit und negativen Gefühlen. Die Techniken der Achtsamkeitspraxis liefern erstaunlich einfache und pragmatische Antworten auf die Herausforderungen unseres modernen Lebens. Auch in der westlichen Medizin hat sich Achtsamkeit bei körperlichen und seelischen Erkrankungen als sehr wirkungsvoll erwiesen und ist ein fester Bestandteil im Bereich der Psychotherapie und der Gesundheitsförderung geworden.

- Auf Wunsch können die Workshops auch in meinen Räumlichkeiten, auf dem Klostergut Besselich in Urbar, durchgeführt werden. Mietpreis auf Anfrage
- Teilnehmerzahl bis max. 25 Personen

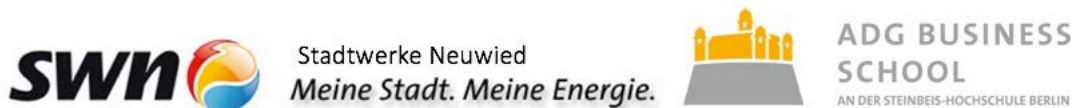
Dauer: 8 x 1,5 Stunde

5.4.) Notfall- bzw. In-House-Coaching

Sie benötigen schnelle Hilfe für einen Mitarbeiter? Dieser möchte möglicherweise nicht gleich zu einem Psychologen oder zur Therapie gehen? Dann kann ein professionelles Achtsamkeits-Coaching eine gute Alternative sein. Vielleicht fühlt es sich für die Betroffenen besser an, sich erstmal an einen Coach und nicht an einen Psychotherapeuten wenden zu können. Fälle von Stress und negativen Gefühlen lassen sich nachhaltig verbessern. Manchmal reicht schon ein Gespräch, um neue Lösungsansätze zu entwickeln. Ich biete sowohl regelmäßige Einzel- und Gruppen-Coachings an, als auch Notfall-Coachings in besonders dringenden Fällen. Es besteht zudem auch die Möglichkeit ein solches Coaching via Skype oder Facetime in Anspruch zu nehmen. Hierzu können auch im Vorfeld Stundenkontingente gebucht werden, die dann von den Mitarbeitern anonym in Anspruch genommen werden können.

Dauer: 60 Minuten

6.) Auszug Kunden / Referenzen



7.) Meine Räumlichkeiten auf dem Kloostergut Besselich in Urbar



Auf dem Kloostergut Besselich finden Sie die perfekte Infrastruktur aus **Kurs- und Seminarräumen** sowie einem **Catering Service vor Ort**. In herrschaftlicher Atmosphäre, hoch über dem Rheintal, direkt bei Koblenz (Entfernung ca. 5 km), bieten sich Ihnen hier die idealen Voraussetzungen für ihre Seminare und Fortbildungen.

8.) Kontakt

Kontakt

M.A. Soz. Phil. Dirk Gemein Coaching
Am Kurgarten 29
D-53489 Sinzig

-  info@dirkgemein.de
-  0151- 52 59 42 99
-  dirkgemein.de
-  facebook.com/GemeinCoaching
-  instagram.com/dirk_gemein_coaching

