

Lebenskunst Achtsamkeit

Einführung in das Training Achtsamkeit in Organisationen (TAO)

In diesem Seminar wird die Lebenskunst der Achtsamkeit durch weltanschaulich neutrale Achtsamkeitsübungen, Trainer-Input auf Basis langjähriger Erfahrungen mit Mitarbeitern und Führungskräften, Selbstreflexionen und Erfahrungsaustausch erlebbar gemacht. Die Einübung der Achtsamkeit für den beruflichen Alltag ist ein Weg der Persönlichkeitsentwicklung und zugleich noch viel mehr: ein innovativer Ansatz der Kommunikations-, Führungskräfte- und Organisationsentwicklung. Auf dem Hintergrund der globalen Krise braucht es darüber hinaus eine säkulare Ethik und eine Vision für eine lebenswerte Erde. Die Teilnehmenden des Seminars werden aktiv einbezogen, erhalten praxiserprobte Impulse für einen souveränen Arbeitsalltag und können eigene Themen und Fragestellungen einbringen.

Dieses Seminar ist zugleich auch die Voraussetzung für die im März 2023 beginnende Trainer:innen-Ausbildung im Training Achtsamkeit in Organisationen (TAO).

Das *Training Achtsamkeit in Organisationen (TAO)* ist ein professionelles, höchst wirkungsvolles und weltanschaulich neutrales Verfahren zur Bewusstseinsentwicklung. Die Menschen erfahren die Kraft der Stille und werden zur Tat befreit angesichts der Herausforderungen der unsicheren und komplexen Arbeitswelt und der Zerstörung unseres Planeten.

Die Teilnehmenden erleben einen intensiven Prozess der Bewusstwerdung und lernen, denselben an Menschen aller Altersstufen in entsprechenden Kursen oder Einzelsitzungen weiterzuvermitteln.

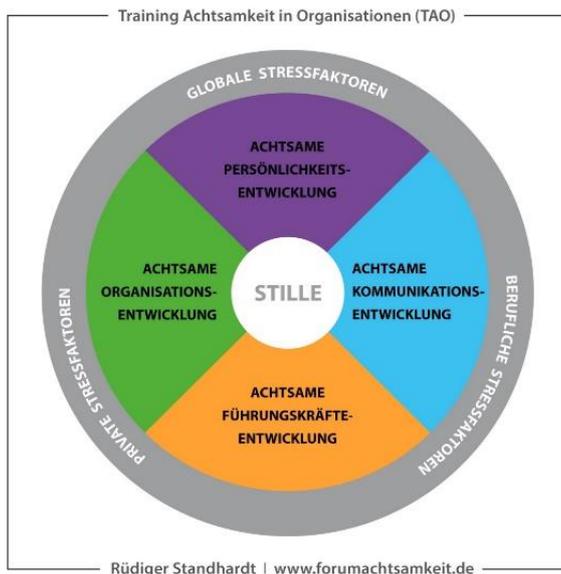
Seminar Nr.:	889423
Termin:	15.02.2023 – 17.02.2023
Ort:	online via Zoom
Kosten:	375,- € insgesamt (inkl. ausführlicher Teilnahme-Unterlagen, regelmäßiger Betreuung durch die Ausbildungsleitung, Nutzung des internen Bereiches und Zertifikat)
Dozent:	Rüdiger Standhardt
Rüdiger Standhardt , Dipl.-Päd., Trainer, Berater, Coach. TZI-Gruppenleiter (RCI), Yogalehrer (BDY), Ausbilder im Training Achtsamkeit in Organisationen (TAO). Langjährige Zen- und Yoga-Praxis bei Pater Lassalle, Prof. Dr. M. von Brück und R. Sriram. MBSR-Weiterbildungen bei Dr. Jon Kabat-Zinn, Dr. Saki Santorelli, Melissa Blacker und Florence Meleo-Meyer. Autor verschiedener Buchveröffentlichungen.	
	0160 / 84 61 353
Internet:	www.forumachtsamkeit.de
Min.-/Max.-Teilnehmendenzahl: 10-20 Teilnehmende	
Leistungen: Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen	



Rüdiger Standhardt

Achtsamkeit

... bedeutet die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Moment zu bringen und die innere und äußere Wirklichkeit direkt wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. Es ist das offene und nicht wertende Gewahrsein all dessen, was gerade ist, sei es angenehm oder unangenehm. Durch die Anwendung der Achtsamkeit auch in Situationen, die mit Stress, Schmerz und unangenehmen Gefühlen verbunden sind, hört der Geist auf, automatisch gegen alle Unannehmlichkeiten anzukämpfen, wird ruhiger und gelassener und gewinnt eine neue Perspektive. So kommen nicht nur die Dinge in den Blick, die schwierig und schmerzhaft sind, sondern wieder auch die vielen Dinge, die in Ordnung sind. Achtsamkeit gewinnen heißt, in jedem Augenblick des Lebens „voll dazusein“, um so den Herausforderungen des Alltags angemessen und heiter begegnen zu können.

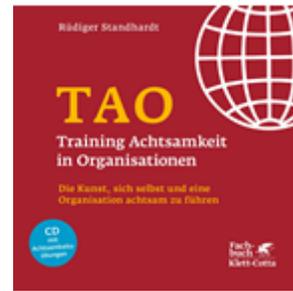


Zielgruppe

Die Praxis der Achtsamkeit eignet sich für alle Menschen, die ihr Leben bewusster und selbstverantwortlicher gestalten wollen. Das Achtsamkeitstraining eignet sich ebenfalls hervorragend für Menschen, die im Gesundheitswesen, in sozialen Berufen oder in pädagogisch-therapeutischen Berufen tätig sind – einerseits zum Erlernen eines konstruktiven Umgangs mit Stress, andererseits zur Entdeckung und Veränderung eigener unbewusster Denk-, Gefühls- und Handlungsmuster, die sich im Umgang mit Menschen störend auswirken.

Die Praxis der Achtsamkeit findet inzwischen breite Anwendung als Begleitung oder Ergänzung einer medizinischen Behandlung oder Psychotherapie, im Rahmen von Beratung und Coaching, in der Selbsthilfebewegung, im Sport, in Schulen und Bildungsveranstaltungen sowie in Unternehmen.

Das Buch zum TAO-Übungsweg



Rüdiger Standhardt: *TAO – Training Achtsamkeit in Organisationen*. Die Kunst, sich selbst und eine Organisation achtsam zu führen. Stuttgart: Klett-Cotta 2022, 312 Seiten mit einem Vorwort von Dr. Kai Romhardt, einem Beitrag von Dr. Britta Hölzel und zwei Übungs-CDs.

Organisatorisches

Das Seminar findet online via Zoom statt.

Dieses Seminar ist nicht als Bildungsurlaub anerkannt.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über die Website des LIW e.V. über folgenden Link:

<http://www.liw-ev.de/detailev/?event=44265>

Es handelt sich um eine Kooperationsveranstaltung mit dem Forum Achtsamkeit.



Forum Achtsamkeit