

JAN
ERWEIN

PRAXISWORKSHOP „Achtsamkeit am Arbeitsplatz“

4. Dreiländertagung Betriebliche Gesundheitsförderung,
Rorschach, Schweiz 25. – 26.4.2023



Energielevel-Check

Wie geladen sind meine Batterien gerade?

„Unter **50%** wird nicht gearbeitet“

Was kann ich tun um einen viertel Punkt auf der Skala nach oben zu kommen?

Schnelles Tool, Dauer 2-5'

- Für z.B. Teamsitzungen
- Regt Selbstfürsorge an
- Achtsame Führung

Atemraum

Phase 1 Wahrnehmen was ist:
Mental, emotional,
körperlich & Akzeptanz üben

Phase 2 Fokussieren auf den Atem

Phase 3 Körper als Ganzes spüren

Phase 4 Was ist jetzt wichtig?
Achtsamkeit auf Inhalte
lenken

- Als ressourcenfördernde Pause
- Vor kreativen Aufgaben oder wichtigen Meetings

Individuelle Reflexion

Wenn Sie auf die heutige Tagung zurückblicken...

Was war neu, interessant, spannend?

Welche Idee, welcher Gedanke den Sie vielleicht nicht notiert oder verfolgt haben, ist am Rande Ihrer Wahrnehmung aufgetaucht?


Wobei hat es im Bauch gekribbelt?

Wann haben Sie frischen Wind gespürt?

Welche Erkenntnisperlen möchten Sie mitnehmen?

Mit wem wollen Sie über Ihre Erkenntnisperlen sprechen?

Welchen kleinen Umsetzungsschritt wollen Sie machen?



**5 Minuten
Reflexion
in Stille mit
Notizblock**

Dyaden-Übung

**Eine Person spricht, die andere hört wertschätzend zu.
Keine Kommentare, keine Unterbrechung.**

Thema

Meine Erkenntnisperlen aus der Tagung

Dauer

3 Minuten

Rollentausch

Gemeinsame Reflexion

Wie ging es uns? Was nehmen wir mit?

- Peer-to-Peer Reflexion für z.B. Führungskräfte
- Teambuilding
- Kultivieren achtsamer Kommunikation

FEEDBACK FEEDBACK

Blitz-Feedback

Was nehmen Sie mit
aus dem Praxis-Workshop?



VIELEN DANK.
VIELEN DANK.

JAN
EBWEIN

KONTAKT

Jan Eßwein

www.janesswein.de

info@janesswein.de

Tel: +49 177 797979 5

