

A person is standing on a rocky cliff, looking out over a vast landscape at sunset. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. The sky is filled with scattered clouds, some of which are illuminated by the setting sun. The person is silhouetted against the bright light of the sun, with their hands on their hips. The landscape below is a mix of green hills and rocky terrain, extending to the horizon.

YOUR WAY TO PERSONAL MASTERY

Erfolgsfaktor Mindfulness für die Berufswelt



Mindfulness und die Kunst, neu zu denken



Krisen und Wandel fordern Resilienz und Empathie

Digitale Transformation, gesellschaftliche Umbrüche und vielfältige Krisen: Unsere heutige Welt befindet sich in einem komplexen und vielschichtigen Wandel.

In dieser Zeit brauchen Menschen in Organisationen Resilienz und einen fokussierten, klaren Geist, um sichere Entscheidungen (auch unter Ungewissheit) zu treffen und gleichzeitig flexibel, kreativ und offen für neue Chancen zu sein. Im Umgang miteinander werden Empathie, soziale und kommunikative Fähigkeiten immer wichtiger.

53 % *aller befragten Arbeitnehmer:innen geben an, unter Zeitdruck zu stehen*

>100 *Benachrichtigungen pro Tag*

100 % *Anstieg von Fehlzeiten aufgrund mentaler Krankheiten in den vergangenen 10 Jahren*

Mind|ful|ness

Die Fähigkeit, die eigene Aufmerksamkeit bewusst zu steuern. Blockierende und stressverschärfende Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster können durch Mindfulness erkannt werden, um sich bewusst für konstruktive und innovative Sicht- und Verhaltensweisen zu entscheiden.



Mindfulness als Schlüsselkompetenz für ein neues Mindset

Unser wissenschaftlich fundiertes und auf Unternehmen ausgerichtetes Mindfulness-Training ermöglicht es Menschen, erfolgreich hinderliche, innere Muster und Verhaltensweisen zu erkennen und zu verändern. Damit wird ein Wandel des eigenen Mindsets möglich. Concadora arbeitet mit fundierten und in der Praxis erprobten Methoden, um:

- Stressresilienz signifikant zu erhöhen
- Effiziente und effektive Entscheidungen zu treffen
- Flexibles Denken und Handeln unter Veränderungsdruck zu trainieren
- Emotionale Intelligenz und Selbstregulierung in der Kommunikation zu entwickeln
- Stabile Aufmerksamkeitsfokussierung in Belastungssituationen aufzubauen
- Eine Verringerung von stressinduzierten Gesundheitsrisiken zu erzielen



„Meine Sicht auf herausfordernde Situationen hat sich verändert: Nicht die Situation steuert mich, sondern ich schaue anders auf Situationen und auf Konflikte und bekomme sie besser in den Griff.“

- Absolventin

Erfolgsfaktor Mindfulness

Das achtwöchige Grundlagenprogramm umfasst acht Module und ist als Live-Online oder Blended-Learning flexibel umsetzbar. Die Zielgruppen sind Mitarbeitende auf allen Ebenen.

01

Stressresilienz entwickeln

Stressbedingte Automatismen verstehen und die Stopp-Methode kennenlernen.

03

Körperwahrnehmung entwickeln

Den eigenen Körper besser spüren und krankmachende Stressenergie abbauen.

02

Selbststeuerung aufbauen

Verstehen, welche Kräfte mein Verhalten bestimmen. Lernen, negative Automatismen zu stoppen.

04

Stressantreiber stoppen

Innere Stressantreiber stoppen und selbstbestimmt handeln.

05

Lebensvision und Zeitmanagement

Persönliche Werte als Grundlage für erfolgreiches Zeitmanagement klären.

07

Kreativ entscheiden

Auch im Stress kreativ entscheiden und handeln.

06

Emotional intelligent kommunizieren

Kommunikation und Konfliktmanagement mit Hilfe emotionaler Intelligenz verbessern.

08

Kohärenz im Arbeitsalltag

Reflexion aller Fokusthemen mit Blick auf eine nachhaltige Integration in den Alltag.

Trainingsvarianten

Life-Online-Training: 8 Termine á 3 Stunden

Blended-Learning-Training: 2 Präsenztage und 4 Webinare á 3 Stunden

Präsenz-Training: 2 Tage – 1 Tag – 1 Tag

Transfer & Integration in den Arbeitsalltag

Fortlaufend zwischen den Modulen: Live-Online-Meditationen, Achtsamkeit im Alltag, Workbook-Reflexionen, Peer-Coaching

Trainingseffekte

Kontinuierliches Mindfulness-Training während des Kurses verändert zentrale neuronale Strukturen und wirkt sich so unmittelbar auf unser Denken, Fühlen und Verhalten aus. Die hohe Wirksamkeit von Mindfulness-Trainings ist vielfach wissenschaftlich belegt. In der Zusammenarbeit mit Neurowissenschaftler:innen und eigenen Forschungsprojekten stellen wir sicher, dass neuste Erkenntnisse die Grundlage dieses Trainings bilden.

Entscheidung

Weg von: Unter Druck und Unsicherheit fallen stimmige Entscheidungen schwer.

Hin zu: Neue Wahlmöglichkeiten in zuvor ausweglos scheinenden Situationen.

Empathie & Kommunikation

Weg von: Oft verärgert oder gestresst von anderen, Konflikte und Missverständnisse.

Hin zu: Effektivere Zusammenarbeit durch ehrliche Win-Win-Lösungen. Unstimmigkeiten werden frühzeitig erkannt und gelöst, Emotionen gesund reguliert.

Stressmanagement & Resilienz

Weg von: Von Zeit und Termindruck getrieben, regelmäßig erschöpft, nicht abschalten können.

Hin zu: Fokussierter, gelassener und selbstbestimmt auch in Stresssituationen. Souveräner Umgang mit Stress und schnellere Regeneration.

Persönlichkeit, Veränderung, Klarheit & Fokus

Weg von: Unruhiger Geist, Konzentrationsschwächen, von Verhaltens-, Denk- und Fühlmustern gesteuert - „so bin ich eben“

Hin zu: Gestärkte mentale Selbststeuerung führt zu hoher Aufmerksamkeit und klarerem Fokus. Hinderliche Muster werden frühzeitig erkannt und gestoppt. Die Anforderung der Situation kann mit klarem Blick erfasst werden.