

Ablaufplan

10.00 Uhr Begrüßung

Sabine Roth, Geschäftsführerin der Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen
Rüdiger Standhardt, Initiator der Fachtagung
Justus Ludwig, Moderator der Fachtagung

10.30 Uhr Achtsamkeit in Unternehmen: Perspektiven aus der Forschung

Dr. Britta Hölzel,
Technische Universität München

11.30 Uhr Timeout-Übung und Pause

12.00 Uhr Implementierung von Achtsamkeit im Unternehmen

Chris Tamjidi
Kalapa Academy

13.00 Uhr Mittagessen und Pause

14.00 Uhr Perspektivenwechsel im Management – Search Inside Yourself

Angelika von der Assen
Leadership Consultant, zertifizierte SIY-Trainerin

15.00 Uhr Timeout-Übung und Pause

15.30 Uhr Achtsamkeit im Unternehmen – Erfahrungen bei der SAP

Andreas Mohr
SAP Global Mindfulness Practice

16.30 Uhr Podiumsgespräch mit den Referenten und dem Initiator sowie Verabschiedung

Moderation: Justus Ludwig

Kontakt / Anmeldung

Bildungsakademie des
Landessportbundes Hessen e. V.
Otto-Fleck-Schneise 4
60528 Frankfurt
Telefon: +49 69 6789220
Telefax: +49 69 6789306
E-Mail: info@sport-erlebnisse.de
Internet: www.sport-erlebnisse.de



Teilnahmegebühr (inkl. Tagungsverpflegung):
139,- EUR (Studierende gegen Nachweis: 89,- EUR)

Die Fachtagung ist eine Kooperationsveranstaltung der Bildungsakademie des Isbh e.V. und des Giessener Forums - Ausbildungsinstitut für achtsamkeitsbasierte Verfahren, www.achtsamkeit-am-arbeitsplatz.de

Anreise

Sportschule des Landessportbundes Hessen e.V.
Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt am Main



Von der Autobahn aus Richtung Köln-Würzburg (A 3):

Abfahrt Frankfurt-Süd in Richtung Stadion den Schildern „Sportverbände“ folgend in die Otto-Fleck-Schneise einbiegen.

Aus Richtung Innenstadt mit dem Pkw:

In Richtung Stadion über Kennedyallee, Mörfelder Landstraße am Stadion vorbei der Beschilderung Sportverbände folgend in die Otto-Fleck-Schneise einbiegen.

Aus der Innenstadt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Ab Hauptbahnhof oder Hauptwache mit S-Bahn S 8/9 (Richtung F-Flughafen) bis zum S-Bahnhof Stadion. Ab Flughafen mit S-Bahn S 8, S 9 (Richtung F-Hauptbahnhof) bis S-Bahnhof Stadion. Von dort ca. 10 Minuten beschil-derter Fußweg (Ri. Stadion).

5. Fachtagung Achtsamkeit am Arbeitsplatz

27. April 2017
Frankfurt
am Main



Fachtagung 2017

Kultivierung der Achtsamkeit am Arbeitsplatz als Ausweg aus der Stress- und Burnout-Falle

Achtsamkeit boomt und das ist kein Zufall, denn immer mehr Menschen leiden unter der enormen Veränderungsgeschwindigkeit und der Arbeitsverdichtung durch zunehmende Globalisierung und technologische Erneuerungen.

Die Auswirkungen dieser Entwicklungen sind offensichtlich: Informationsflut, Arbeitsdruck, Konflikte am Arbeitsplatz sowie fehlende Lebensbalance. Klar ist auch: Die Herausforderungen des Alltags werden weiter zunehmen. Daher sind wirksame Gegenpole umso wichtiger.

Hierzu gehören Innehalten, Entschleunigung, Achtsamkeit und Stille.

Die Intention der Fachtagung ist:

- das Thema „Achtsamkeit am Arbeitsplatz“ stärker in den öffentlichen Diskurs zu bringen und dabei ein ernsthaftes und umfassendes Verständnis von Achtsamkeit zu vermitteln;
- aufzuzeigen, was Achtsamkeit sowohl für Einzelne als auch für Unternehmen, Organisationen und Verwaltungen bringt;
- HR-Verantwortliche aus Unternehmen und Betrieben, Personalentwickler, Gesundheitsbeauftragte, Trainer und Achtsamkeitsforscher miteinander ins Gespräch zu bringen;
- zu zeigen, wie viele ermutigende Praxisbeispiele und Projekte es bereits heute gibt und wie eindrücklich sich dieses Thema gegenwärtig weiterentwickelt;
- die Gelegenheit zu öffnen, achtsamkeitsbasierte Angebote zu erleben und Ermutigung zu erfahren, die Praxis der Achtsamkeit im eigenen Unternehmen zu implementieren.



Referenten

Dr. Britta Hölzel

Die Diplom-Psychologin, Neurowissenschaftlerin, Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)- und Yoga-Lehrerin untersucht als Wissenschaftlerin die neuronalen Mechanismen der Achtsamkeitsmeditation mittels magnetresonanztomographischer Aufnahmen. Ihre Forschung führte sie an der Harvard Medical School in Boston, USA, an der Universität in Giessen, an der Charité in Berlin und an der TU München durch.



Chris Tamdjidi

Chris Tamdjidi ist Geschäftsführer von Kalapa Academy und Kalapa Hotels. Der Fokus seiner Arbeit ist die Integration von Achtsamkeit in die Führungskräfteentwicklung. Die Kalapa Academy arbeitet eng mit Forschungsinstitutionen zusammen, um die Wirksamkeit von Achtsamkeit in Projekten nachzuweisen.



Angelika von der Assen

Als Head of Management Development des grössten Schweizer Energieversorgers führt die Organisationspsychologin diverse achtsamkeitsbasierte Führungsausbildungen intern und extern für weitere Unternehmen durch. Unter anderem das renommierte, bei Google entwickelte Programm „Search Inside Yourself“, für das sie als eine der wenigen deutschsprachigen Anbieter zertifiziert ist.



Andreas Mohr

Der Diplom-Biologe, Digital Experience Expert, Trainer und Business Coach arbeitet seit 20 Jahren in unterschiedlichen Positionen bei der SAP. Neben seiner fachlichen Tätigkeit ist er SAP Senior Coach, zertifizierter SAP interner „Search Inside Yourself“-Trainer und seit Beginn im Kernteam der SAP Global Mindfulness Practice. Seine positiven Erfahrungen mit jahrelang praktizierter Achtsamkeit motivieren ihn, diese an seine KollegInnen weiterzugeben.



Moderator: Justus Ludwig

Mit langjähriger Vertriebs- und Führungserfahrung in internationalen Konzernen und mittelständischen Betrieben ist Justus Ludwig heute als Managementcoach, Berater sowie Dozent für Achtsamkeit in Unternehmen tätig. Er arbeitet u.a. als MBSR-Lehrer und Systemischer Coach (DCV zertifiziert).



Initiator: Rüdiger Standhardt

Dipl.-Pädagoge, Trainer und Coach für Personal- und Organisationsentwicklung und seit 1990 Institutsleiter des Giessener Forums. Ausbilder für das Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA) und für Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR). Zusammen mit Cornelia Löhmer verschiedene Buchveröffentlichungen.



Timeout-Übungen: Dr. Cornelia Löhmer

Seit 1990 selbstständige Trainerin, Beraterin und Coach. Zertifizierte MBSR-Lehrerin, Ausbilderin für Progressive Muskelentspannung (PME) und das Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA). Mitbegründerin und wissenschaftliche Leiterin des Giessener Forums.



Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt
Timeout statt Burnout
Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit
Stuttgart: Klett-Cotta 2012,
5. Auflage 2015,
mit Übungs-CD, 19,95 EUR,
ISBN: 978-3-608-94729-8