

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 – Die Quadrierung des Kreises? Ein paar Schlaglichter aus der Forschung

Prof. Dr. Dr. Harald Walach
Universität Witten-Herdecke

11.30 Uhr Timeout-Übung und Pause

12.00 Uhr Das neue Führungsparadigma: Erfolgreiche Führung durch achtsame Selbstwahrnehmung und Selbstführung

Torsten Schrör, Coaching.Strategie.Change

13.00 Uhr Mittagessen und Pause

14.00 Uhr Wie eine Wertekultur ein Unternehmen verändert – Achtsamkeit: Wir leben den Moment und gestalten die Zukunft

Marie Koch, Upstalsboomerin
Upstalsboom Kultur & Entwicklung GmbH

15.00 Uhr Timeout-Übung und Pause

15.30 Uhr Vom achtsamen zum heilsamen Arbeiten. Die spirituelle Dimension von Achtsamkeit und Meditation im Beruf

Nicole Stern
Trainerin, Führungskraft und buddhistische Meditationslehrerin

16.30 Uhr Kreativer Abschluss der Fachtagung

Achim Weimer, TINKO Unternehmenstheater

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 Rüdiger Standhardt vom Forum Achtsamkeit - Institut für Ausbildung, Training und Coaching, 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 beschilterter Fußweg (Ri. Stadion).

6. Fachtagung Achtsamkeit am Arbeitsplatz



19. April 2018
Frankfurt
am Main



Forum Achtsamkeit
Institut für Ausbildung,
Training und Coaching

Fachtagung 2018

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

Prof. Dr. Dr. Harald Walach

ist klinischer Psychologe, Forschungsmethodiker und Wissenschaftsforscher. Er hat mit seiner Arbeitsgruppe als einer der ersten in Deutschland Achtsamkeit beforscht und interessiert sich für die Integration von Achtsamkeit und Spiritualität in größere kulturelle Zusammenhänge wie in Unternehmen und Organisationen. Er ist Gastprofessor an verschiedenen Universitäten.



Torsten Schrör

Dipl.-Kaufmann, systemischer Coach und Aufsteller, langjährige Erfahrung als Geschäftsführer in Konzern und Mittelstand (u.a. Bertelsmann AG), unterstützt Führungskräfte, Teams und Unternehmen in Veränderungsprozessen. Spezialgebiet ist die achtsame Selbstwahrnehmung und Selbstführung als zentrale Führungskompetenz.



Marie Koch

Als es 2010 eine vernichtende Mitarbeiterumfrage bei Upstalsboom gab, ging der Geschäftsführer Bodo Jansen u.a. ins Kloster. Seitdem hat sich im Unternehmen Upstalsboom fast alles verändert. Marie Koch hat diesen Unternehmenswandel seit 2013 selbst miterlebt und setzt sich insbesondere dafür ein, dass junge Menschen sich die Zeit nehmen, um sich selbst zu finden.



Nicole Stern

beschäftigt sich seit über 30 Jahren mit Meditation und alten Weisheitslehren. Als Vipassanalehrerin unterrichtet sie Kurse und Retreats und ist in einer Unternehmensberatung für globales Risiko- und Krisenmanagement tätig. Die erfahrene Führungskraft engagiert sich im Netzwerk Achtsame Wirtschaft und im Netzwerk Ethik heute.



Achim Weimer

Stationen: Polizeibeamter, Lehramtsstudium Geschichte und Germanistik. Examen über Themenzentrierte Interaktion (TZI). Lehr- und Wanderjahre. Ausbildung zum Schauspieler, Regisseur und Trainer bei J. Galli. Gründung des TINKO Unternehmenstheaters und der Kleinen BÜHNE Gießen. Permanente Weiterbildungen zu Themen der Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung sowie langjährige Achtsamkeitspraxis bei Christian Meyer.



Initiator:

Rüdiger Standhardt

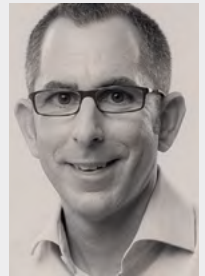
Dipl.-Pädagoge, Trainer und Coach für Personal- und Organisationsentwicklung und Institutsleiter des Forum Achtsamkeit. Ausbilder für das Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA) und für Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR). Verschiedene Buchveröffentlichungen.



Moderator:

Justus Ludwig

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



Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt
Timeout statt Burnout
Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit
Stuttgart: Klett-Cotta
2012,
6. Auflage 2017,
mit Übungs-CD, 20,50 €,
ISBN: 978-3-608-94729-8