

Reflexion und Achtsamkeit.

Beispielhafte Vorgehensweise.



Initialeinstieg mit Mitarbeitenden.

Die Mitarbeitenden sind interaktiv mit einer Einführung ins Thema in einer grösseren Gruppe vertraut gemacht. Sie **wissen um ihre Reflexion und Achtsamkeit im Alltag** und sind damit konfrontiert. Jeder für sich individuell erhält **einen klaren Auftrag sich in Bezug zur Achtsamkeit zu reflektieren.**



Individualauftrag.

Bei diesem Auftrag geht es um die **Analyse, das Feststellen der "blinden" Flecken und Glaubensmuster**, die gespeichert sind und die Mitarbeitenden tagtäglich steuern und daran hindern konzentriert und achtsam zu arbeiten (Bsp. "Ich muss schneller sein, als die Anderen.", "Ich habe keine Zeit!" usw.).



Teamworkshop 1.

Aus der Reflexion leiten wir die individuellen und gruppendynamischen **Herausforderungen und Widerstände** ab. Wir erarbeiten und lernen **Methoden und Stop-Doing's** kennen, damit sich jeder individuell und in der Gruppe weiterentwickeln kann. Wie kann ich für mich selbst ein **neutraler Beobachter sein** und mich regelmässig reflektieren?



Transferphase.

Die Mitarbeitenden wenden ihr Gelerntes an und **transferieren es in ihren Alltag**. Dabei werden ihnen in der Selbstreflexion verschiedene Auffälligkeiten in ihnen bewusst, mit denen sie sich beschäftigen und die sie sich für den zweiten Workshop festhalten.



Teamworkshop 2.

Wir reflektieren individuell und gemeinsam die **Anwendung der Achtsamkeit im Alltag** und fördern den weiteren **Abbau der Widerstände**, schauen auf die Herausforderungen und erarbeiten Strategien und Methoden zum **Auflösen stressauslösender Gedankenmuster**. Ab hier können die Mitarbeitenden ihren eigenen Weg weitergehen, da sie alle Grundlagen für sich gelernt haben. Ein weiterer Workshop ist bei Bedarf natürlich möglich.