



<https://verdi-bub.de/seminar/3895>

Themenplan

Mindful@work: Achtsamkeitstraining für Betriebs- und Personalräte

Was bedeutet Achtsamkeit, und wie kann sie Betriebs- und Personalräte in ihrer Arbeit unterstützen?

Wie beeinflusst Stress unser Denken und unsere Handlungsfähigkeit?

Meine Wahrnehmung/deine Wahrnehmung: Und wer hat nun recht?

Wie kann Achtsamkeitstraining dazu ermutigen, eingefahrene Wege zu verlassen und sich neue Handlungsweisen und Lösungsansätze anzueignen?

Warum ist Meditation (Sitzmeditation, Gehmeditation, Bodyscan und achtsame Körperarbeit) so wichtig?

Was ist der Unterschied zwischen Autopilot und Achtsamkeit? Was bedeutet „Thinking in the Box“?

Neurowissenschaftliche Erkenntnisse zur Wirkung von Meditation und Achtsamkeitstraining

Anwendungsbeispiele und Transfer in die betriebliche Praxis und in die Arbeit der gesetzlichen Interessenvertretung