

achtsam@tara

Zielgruppe

Alle MitarbeiterInnen von Apotheken, die ihren Job bewusster gestalten und mehr Zufriedenheit und Freude im Beruf erleben möchten. MitarbeiterInnen können KundInnen achtsamer und empathischer beraten, sich besser in deren Situation versetzen und selbst auch konstruktiv und hilfreich mit schwierigen Situationen im Beratungs- und Verkaufsalltag umgehen. Im Team wirkt sich achtsamer Umgang durch weniger interne Konflikte und mehr Teamgeist, sowie durch gegenseitiges Verständnis positiv auf das Klima am Arbeitsplatz aus.



Da der Workshop als Basisveranstaltung ausgelegt ist, **sind keine besonderen Vorkenntnisse** erforderlich und ist auch als **Präventivmaßnahme bei psychischen Belastungen** am Arbeitsplatz geeignet!

Ziele

- Sie verstehen die wichtigsten mentalen Mechanismen und deren Wirkung bei sich und anderen und können sie im (Berufs)alltag besser erkennen und wahrnehmen.
- Sie kennen hilfreiche Übungen, die auch am Arbeitsplatz angewandt werden können und entwickeln damit eine achtsame Grundhaltung.
- Sie geben beruflichen Alltagssituationen in der Apotheke eine neue, positive Richtung und können so für sich Belastungen abbauen, Gelassenheit entwickeln, werden damit auch effizienter und beeinflussen Ihr Umfeld positiv.
- Sie entdecken neues Potenzial in der Beratung und KundInnenbetreuung durch Empathie und achtsame Kommunikation. Sie werden so zum helfenden Partner Ihrer KundInnen und verstärken Vertrauen und Kundenbindung.

Inhalte

- Unser Leben im Autopilot Modus – Selbstbestimmung wiederfinden
- Den Strom der Hektik unterbrechen – der Präsenz Raum geben und Stress reduzieren
- Sich selbst wieder bewusster wahrnehmen - den Weg ins Burn- vermeiden
- Was ändert sich durch die Achtsamkeit – Wirkfelder
- Achtsamkeit entwickeln - Die 4 Säulen der Achtsamkeit
- Ablenkung vs. Fokussierung – achtsame Arbeitsmethoden
- Achtsame Kundenbetreuung – Auf den Kunden fokussieren mit emotionaler Resonanz
- Umgang mit dem Leid der Kunden – Nichtidentifikation vs. Abgrenzung
- Achtsamkeit in der Kommunikation im Team und mit Kunden
- Schwierige Entscheidungen - Achtsamkeit in der Problemlösung
- Konfliktmanagement mit Achtsamkeit
- Viele praktische Übungen, die nicht viel Zeit beanspruchen

Methoden

Beispiele, Analysen und Reflexionsübungen heben geistige Prozesse und Muster ins Bewusstsein. Die TeilnehmerInnen erkennen diese und trainieren Maßnahmen zB Präsenzfokussierung, Mikromeditationen, bewusstes Innehalten, etc. Integrationshilfen für den Alltag unterstützen bei Stressabbau, Konfliktbewältigung, Steigerung der Leistungsfähigkeit und Resilienz, Teamentwicklung und leichteres Überwinden schwieriger Situationen.

Organisatorisches

Referent: Horst Ortmann

Termine: individuell zu vereinbaren

Ort: individuell zu vereinbaren

Anmeldung: Online <https://www.mindfulnow.org/termine> (für offene Seminare) oder per Mail an mindful@digitalinspire.at