



# ACHTSAMKEIT FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE ALS ZENTRALER BAUSTEIN DER SUCHTPRÄVENTION

**Achtsamkeit ist in aller Munde. Und zwar zu Recht. Die Anforderungen der Arbeitswelt steigen kontinuierlich. Arbeitsverdichtung und Beschleunigung hinterlassen Spuren bei den Menschen**

Insbesondere Führungskräfte bekommen die gestiegenen Anforderungen zu spüren. Koordination und Organisation sind in ständigem Wandel, flexible und mobile Arbeitsplatzmodelle erschweren die direkte Führung der Mitarbeiter. Auch die Digitalisierung trägt ihren Teil dazu bei, dass wir immer weniger auf uns selbst achten sondern permanent auf die Bedürfnisse anderer, die per Smartphone auf uns einprasseln. Und die digitale Welt hat nie Feierabend.

Nicht wenige bearbeiten Abends vor dem Schlafengehen noch ihre Mails, weil es schlichtweg anders nicht mehr machbar ist. Wie können wir all diesen gestiegenen Anforderungen begegnen ohne uns selbst dabei zu verlieren?

Wir brauchen Strategien und Zeiten um uns selbst zu spüren und eine distanzierte Sicht auf die Dinge zu kriegen.

## INHALTE DES SEMINARS

- \_ Konzepte der Achtsamkeit
- \_ Digitale Welt als Ursache des Selbstverlusts
- \_ Wie kann ich mich selbst wieder wahrnehmen?
- \_ Umgang mit Stress und Sucht: Coping – Strategien und Achtsamkeit
- \_ Bewertung und Bewältigung herausfordernder (oder kritischer) Situationen
- \_ Förderung von Achtsamkeit im Arbeitsalltag
- \_ Achtsamkeit und Suchtprävention
- \_ Transfer und Nachhaltigkeit

## ZIELGRUPPE

Führungskräfte, Betriebsräte, MitarbeiterInnen der betrieblichen Gesundheitsförderung und weitere Interessierte aus dem betrieblichen Umfeld

## TRAINER



**Patrick Durner**

Diplom-Pädagoge, Systemischer Berater und Coach (dvct),  
Geschäftsführender Gesellschafter Betriebliche Suchtprävention  
Miehle GmbH

**SEMINAR**  
**04.06.2019**  
**IN AUGSBURG**

**Kosten:**

300,- € zzgl. MwSt.  
(Tagungspauschale ist direkt mit dem Tagungshaus abzurechnen)

**Veranstaltungsort:**

Hotel am alten Park  
im Diako  
Frölichstraße 17  
86150 Augsburg  
Telefon: 0821 / 45051-0

**Veranstaltungsbeginn:**

04.06.2019, 9:30 Uhr

**Veranstaltungsende:**

04.06.2019, 16:30 Uhr

**Mindestteilnehmerzahl:**

8 Personen

**Anmeldung**

**bis 18.04.2019 an:**

Betriebliche Suchtprävention  
Miehle GmbH  
Kriegshaberstraße 39  
86156 Augsburg  
Tel. 0821/444 30-66  
Fax 0821/444 30-67  
[info@suchtpraevention-miehle.de](mailto:info@suchtpraevention-miehle.de)

## Anmeldung

per Fax an 0821/444 30-67

per E-Mail an [info@suchtpraevention-miehle.de](mailto:info@suchtpraevention-miehle.de)

# ACHTSAMKEIT FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE ALS ZENTRALER BAUSTEIN DER SUCHTPRÄVENTION

Am 04.06.2019 im Hotel am alten Park in Augsburg

**Ich melde mich verbindlich für oben genanntes Seminar an.**

FIRMA:

NAME:

ANSCHRIFT:

TELEFON:

FAX:

MOBIL:

E-MAIL:

DATUM:

UNTERSCHRIFT:

VOM BETRIEB GENEHMIGT:

Vegetarisches Mittagessen gewünscht