

# ***Achtsamkeit to go?!***

Auftanken mittels achtsamer Mikropausen

Sybille Paas

---

## **Zum Workshop:**

Achtsamkeit ist in den Unternehmen angekommen. Vor wenigen Jahrzehnten noch, als Yoga und Meditation einer kleinen Zielgruppe vorbehalten war, hätte diese Entwicklung kaum einer für möglich gehalten.

Heutzutage haben viele Unternehmen Achtsamkeits-Seminare in Ihre Weiterbildungskataloge mit aufgenommen, und immer mehr Firmen bieten Führungskräftetrainings zum achtsamen Führungsstil an.

Im Coaching kommt Achtsamkeit bei verschiedensten Klienten zum Einsatz: Als Soforthilfemaßnahme bei gestressten Führungskräften, zur Stärkung der Selbstreflexion in Konfliktsituationen oder für mehr Ruhe und Gelassenheit nach einer neu übernommenen Führungsposition, um nur ein paar Anlässe zu nennen.

Ich werde in dem Workshop einige Fallbeispiele vorstellen und Sie verschiedentlich explorieren lassen, wie achtsame Mikropausen jeden Tag bereichern können.

Meine Klienten würden mich müde anlächeln, würde ich Ihnen als Wochenaufgabe täglich 45 minütige Achtsamkeitsübungen empfehlen. Individuell zugeschnittene achtsame Mikropausen hingegen erreichen ein hohes Maß an Commitment. In meiner Coaching-Praxis haben sich täglich "3x2", also dreimal zweiminütige Achtsamkeitssequenzen als sehr erfolgreich erwiesen. Darüber möchte ich gern berichten, sie ausprobieren lassen, mich mit Ihnen austauschen und kurz die neuesten Fakten zur Achtsamkeitsforschung zusammenfassen.

## **Zur Person:**

Sybille Paas ist Dozentin, Trainerin und Coach. Seit 1993 Ergotherapeutin, seit 2005 Diplom-Psychologin. Die jahrelange Behandlung u.a. von Schlaganfall-Patienten hat Ihr immer wieder die Wechselwirkung von körperlichen und psychischen Prozessen vor Augen geführt. Nach dem Studium war sie zunächst zwei Jahre lang als Personalentwicklerin tätig, bevor sie sich 2007 selbständig machte.

Achtsamkeit bereichert Ihre Arbeit in vielfältiger Weise. Wiederholte achtsame Mikropausen helfen:

- um gelassen & energievoll durch lange Trainings/ Dozenten-Tage zu kommen.
- dabei, immer noch ;) begeisterte Mutter von drei Söhnen zu sein.
- einer Vielzahl von Coaching-Klienten dabei, ihre Ressourcen besser zu nutzen.

## **Kontakt:**

[info@Sybille-Paas.de](mailto:info@Sybille-Paas.de)

[www.Sybille-Paas.de](http://www.Sybille-Paas.de)