



## Oliver Hug

Oliver Hug ist Heartfulness Trainer und Berater, Unternehmer, Diplom-Ingenieur Wirtschaftsingenieurwesen, MBSR Lehrer, MBCL Lehrer, Trainer für Stressbewältigung und Achtsamkeit sowie Transformational Coach für Teams & Organisationen, Systemischer Berater (SG) wie auch Integraler Business Coach.

Achtsamkeit ist eine Haltung und Fähigkeit, mit der aus dem gegenwärtigen Moment heraus, bewusst mit den Herausforderungen im Leben umgegangen werden kann. Damit sieht er Achtsamkeit als etwas an, was ständig geübt oder gelebt werden will. Verkörperte Achtsamkeit ist auch mit Qualitäten wie Mitgefühl, Mitfreude, Freundlichkeit und Gleichmut verbunden.

## Heartful Inner Work –

Achtsam sein, mitfühlend leben, mit dem Herzen arbeiten

18. - 20.10.2023 (ab 18:00 bis 12:30 Uhr)

In diesem Seminar werden Sie Achtsamkeit und die damit verbundene Intuition in verschiedenen Situationen erfahren. Dabei werden auch Grundlagen für ganz neue Zusammenhänge und Wirkweisen vermittelt. Sie werden das Seminar mit neuen Erfahrungen, Methoden und Erkenntnissen für den täglichen Einsatz verlassen - sowohl geschäftlich als auch privat.

Die Herausforderungen in der Arbeitswelt steigen stetig. Das betrifft unter anderem die inhaltlichen Anforderungen, die Komplexität der Aufgaben und auch die zeitlichen Rahmenbedingungen, sowohl im Hinblick auf Realisierungszeiträume als auch die zeitlichen Kapazitäten. Durch die Veränderungen in der Arbeitswelt kommen weitere Herausforderungen, wie vermehrt Online-Arbeit mit Videokonferenzen und weniger persönlicher Kontakt, hinzu. Der Stresslevel und die Gefahr von Überforderung im weiteren Sinne steigt. Um Leistungsfähigkeit und Leitungsmotivation zu erhalten, sollten Führungskräfte Rahmenbedingungen schaffen, die den Mitarbeitenden Sicherheit geben, und andererseits die Bedürfnisse nach Zufriedenheit/Selbstwirksamkeit wie Verbundenheit im Blick zu behalten. Gleichzeitig sollte Sie ihr Selbstmanagement weiterentwickeln. Mit Heartful Inner Work können Führungskräfte und Mitarbeitende, durch Methoden der Achtsamkeitspraxis Wege finden, diese Herausforderungen zu bewältigen.

### Für wen?

Ob privat Interessierte, oder Interessierte aus einem oder verschiedenen Unternehmen. Von acht bis vierundzwanzig Personen.

### Ziele

Achtsamkeit in den Alltag integrieren. Selbstwirksamkeit verbessern. Besser mit Komplexität umgehen.

### Wege der Vermittlung

90 Minuten Themenblöcke mit Input und alltagstauglichen Übungen (z.B. Meditationen und Körperübungen zwischen 3 und 15 Minuten), Reflexionen über die Erfahrungen und achtsame Dialogformate.

Seminargebühr: EUR 596,-

Unterkunft/Verpflegung/Raumpauschale: EUR 396,- im Einzelzimmer (Doppelzimmer auf Anfrage)