MEIN ANGEBOT FÜR IHR UNTERNEHMEN

- Achtsamkeitstraining in Form eines MBSR Kompakttrainings für Ihre Mitarbeiter und Führungskräfte
- MBSR Einzel-Coaching für Führungskräfte
- Die „achtsame Mittagspause“ oder der „achtsame Montagmorgen-Wochenstart“: Einen „klassischen“ Kurs mit 8 Terminen à 2 Stunden im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements bei Hamburger Unternehmen
- Kommunikationsseminare, Teamentwicklung, Beschwerdemanagement, Konfliktbewältigung
- Seminare zu den Themen:
  - Gesund führen
  - Stressreduktion und Burnout-Prophylaxe
  - Kraftvoll & zufrieden durchs Leben - mit Aspekten der Achtsamkeit, Bewegung, Entspannung, Ernährung sowie dem Zusammenhang zwischen Motivation, endogener Belohnung (Neurobiologie), Glück und Gesundheit
  - ressourcenorientiertes Seminar & Coaching „Stärken stärken“ in Anlehnung an das ZRM* Züricher Ressourcenmodell von Maja Storch
  - neurowissenschaftliches Bildungsmanagement, z.B. Gehirnforschung & Management
- Vorträge zu den genannten Themen

Die Formate der Seminare und Coachings passe ich in Absprache mit Ihnen an die Gegebenheiten Ihres Unternehmens an.

MEINE QUALIFIKATIONEN

- Zertifizierte Kommunikationsberaterin / -psychologin
  Ausbildung bei Prof. Dr. Friedemann Schulz von Thun
- MBSR* (*mindfulness based stress reduction) - Lehrerin nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn
  Ausbildung im IAS / Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung bei Dr. Linda Lehrhaupt
- Studium der Rechtswissenschaft an der Johann Wolfgang von Goethe Universität Frankfurt
- Diverse Weiter- und Fortbildungen im Bereich Mitarbeiterführung und Zielvereinbarung, sinnerfülltes Leben durch sinnerfüllte Arbeit, Yoga und Qigong, Stressmanagement für Führungskräfte etc.

BERUFSERFAHRUNG

- 13 Jahre Führungserfahrung
- 13 Jahre Personalentwicklung und Recruitment
- 15 Jahre Erfahrung im Verkauf und Vertrieb
- 5 Jahre Erfahrung im Reklamationsbereich, Marketing & Presse
- 4 Jahre Assistenz der Geschäftsführung
- 4 Jahre Berater- und Trainererfahrung

Sabine Fries
TRAINING BERATUNG COACHING
Goernestrasse 1 • 20249 Hamburg
fon: +49 (0) 40. 41 40 59 00
mobil: +49 (0) 175. 29 50 258
gutentag@sabinefries-beratung.de
www.sabinefries-beratung.de
www.mbsr-hamburg-sabinefries.de

Mitglied im mbsr-mbct verband

SABINE FRIES

TRAINING BERATUNG COACHING

ACHTSAM HANDELN UND GESUND FÜHREN

RESSOURCE MENSCH

Mindfulness **B**ased **S**tress **R**eduction im Unternehmen

STRESS ERFOLGREICH BEWÄLTIGEN

WIE SICH ACHTSAMKEIT IN IHREM UNTERNEHMEN AUSZAHLT

Stress ist in vielen Unternehmen immer öfter die Ursache für Arbeitszeitausfall.

In Belastungssituationen wie Konflikten, Hektik oder Stress reagieren viele Menschen eher kontraproduktiv und erzielen Ergebnisse unter ihren Möglichkeiten.

Immer mehr Unternehmen betrachten Gesundheitsfürsorge als wichtigen Teil der Unternehmensstrategie und etablieren Achtsamkeitstrainings als Baustein ihrer Unternehmenskultur.

Das Training der Stressbewältigung durch Achtsamkeit, **MBSR***, ist ein hilfreicher und sinnvoller Baustein innerhalb dieser Gesundheitsfürsorge.

MBSR gibt Mitarbeitern ein wirksames Werkzeug, mit einer veränderten inneren Haltung dem Stress und damit sowohl inneren als auch äußeren Stressoren zu begegnen.

Das Achtsamkeitstraining schult systematisch die Selbstwahrnehmung und ermöglicht dadurch, stressgesteuertes, automatisches Reagieren mehr und mehr durch bewusstes und gelassenes Handeln zu ersetzen (= Achtsamkeit).

Ein klarer Geist erkennt die wirklichen Anforderungen einer Situation und handelt effizient und umsichtig - und damit gewinnbringend für alle Beteiligten.

Außerdem wird durch die Entspannungsreaktion beim Üben der Achtsamkeit der Abbau von Stress nachhaltig gefördert und dient somit auch der Burnout-Prophylaxe.

Mehr Achtsamkeit – weniger Stress!

ERGEBNISSE DES VALIDIERTEN MBSR TRAININGS SIND

- erhöhte Stressresistenz Ihrer Mitarbeiter und Führungskräfte, Resilienz
- eine Reduzierung von stressbedingtem Arbeitsausfall
- kompetenter und gesundheitsfördernder Umgang in Konfliktsituationen
- eine Verbesserung der Zusammenarbeit Ihrer Mitarbeiter
- eine schnellere Entwicklung neuer Lösungswege
- eine Verbesserung der Kommunikation und des Arbeitsklimas
- eine verbesserte Konzentrationsfähigkeit, Klarheit und Flexibilität
- ein höheres Selbstvertrauen der Mitarbeiter in die eigenen Fähigkeiten
- effiziente und für alle Beteiligten gewinnbringende Handlungskompetenzen
- größere Zufriedenheit
- mehr Energie und Lebensfreude

Eine Vielzahl wissenschaftlicher Studien hat den Erfolg des Programms eindrucksvoll bestätigt.

Forschungsergebnisse: www.mbsr-verband.org/forschung.html

MBSR* = mindfulness based stress reduction / Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn.

GESUND FÜHREN – GESUND IM TEAM

Leistungsfähig bleiben und für leistungsfähige Mitarbeiter sorgen!

Ein Mitarbeiter von heute braucht mehr als eine gute fachliche Kompetenz:

Kommunikationsfähigkeiten, vernetztes Denken, Veränderungsbereitschaft, schnelles Einstellen auf neue Anforderungen und Aushalten von Unsicherheiten kommen hinzu.

Dabei steigt das Bedürfnis nach Wertschätzung, emotionaler Sicherheit, Rückhalt im Team. So wie sich die Arbeitsbedingungen ändern, muss sich auch das Führungsverhalten ändern.

Im heutigen Unternehmensalltag sind bei Führungskräften Kompetenzen wie Entscheidungsfähigkeit, Klarheit und die Flexibilität, sich auf neue Anforderungen einzustellen und mit ihren Mitarbeitern auf angemessene und wertschätzende Weise umzugehen gefordert.

Kompetente Führung beginnt mit der Fähigkeit sich seiner selbst bewusst zu sein und aus dieser Bewusstheit heraus sich selbst und andere führen zu können. Mit Achtsamkeit hat eine Führungskraft mehr Vertrauen in die Kompetenzen der Mitarbeiter und führt somit loslassender.

Sie schult ihre Intuition und die Fähigkeit, das Richtige zu tun. Die Wertschätzung für die Mitarbeiter steigt. Wer das Beste in seinen Mitarbeitern sieht und dies auch zum Ausdruck bringen kann, stärkt nicht nur ihr Potenzial, sondern auch ihre Gesundheit – wichtigste Ressource für ein Unternehmen.

Achtsamkeitstrainings fördern Resilienz, die Fähigkeit, auch in Krisensituationen den Zugang zu den eigenen inneren Ressourcen zu finden, sich selbst immer wieder ins Gleichgewicht zu bringen und gestärkt aus Krisen hervorzugehen.

MBSR-geschulte Mitarbeiter können so ihr Potenzial in der Teamentwicklung, im Change Management und als Führungskraft vollständig entfalten.

Den Blickwinkel erweitern...
Mit Achtsamkeit zu innerer Balance!

Das Gras wächst nicht schneller, wenn man dran zieht. Es wächst nur schneller, wenn man den Boden richtig bereitet.

Afrikanische Weisheit