ARGE JOUR-FIXE PROGRAMM SS 2017

WIEN

ACHTSAMKEIT – BEDEUTUNG UND POTENTIAL DER „ACHTSAMEN HALTUNG“ IN BERATUNG UND FÜHRUNG

Die moderne Welt stellt durch die Beschleunigung des Lebens- und Arbeitstempos und durch schnelle, komplexe Veränderungsprozesse hohe Anforderungen an den Menschen. Viele fühlen sich überfordert und neigen dazu, dem mit immer höherem Einsatz zu begegnen, oft bis zum Auftreten von stressbedingten Beschwerden und Erkrankungen. Das Etablieren von Achtsamkeit als innere Haltung bietet einen Weg, das entstandene Ungleichgewicht wieder auszubalancieren und den Menschen wieder „ins Lot zu bringen“.

Achtsamkeit ist aber noch viel mehr als das: „Achtsamkeit ist eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit, die absichtsvoll ist, sich auf den gegenwärtigen Moment bezieht, akzeptierend, nicht wertend und damit offen und unvoreingenommen ist.“ So beschreibt Jon Kabat-Zinn, Professor an der University of Massachusetts Medical School und Begründer des MBSR Programms (Mindfulness Based Stress Reduction) den Begriff Achtsamkeit.

Achtsamkeit als Haltung lässt sich erlernen, durch Übung trainieren und immer weiter ausbauen. Eine Vielzahl von wissenschaftlichen Studien und die moderne Hirnforschung über die neuronale Plastizität weisen dies nach.

Im Zuge des Vortrags und der Diskussion gehen wir auf folgende Themen ein:

- Was ist Achtsamkeit, wie kann man die Haltung der Achtsamkeit kennenlernen, entwickeln, fördern und ausbauen?
- Was bedeutet die achtsame Haltung in der beruflichen Anwendung, in der Beratung, in Management und Führung?
- Welche Ergebnisse zeigen wissenschaftliche Studien, und was sagt die moderne Hirnforschung zum Thema Achtsamkeit?

Im Zuge einer kurzen, angeleiteten Achtsamkeitsmeditation wird es auch die Möglichkeit der Selbsterfahrung geben.

Otto Raich, MSc, MBA ist Achtsamkeitstrainer, MBSR Lehrer, Organisationsberater, Coach und Supervisor. Er führt in Organisationen und Unternehmen und im eigenen Institut in Linz Achtsamkeitstrainings durch, baut Elemente der Achtsamkeitsarbeit in die von ihm begleiteten Organisationsentwicklungsprojekte ein und übt die achtsame Haltung in seiner Tätigkeit als Coach und Supervisor. Herr Raich ist Absolvent der ARGE Bildungsmanagement.

Termin	Dienstag, 21. Februar 2017, 18 Uhr
Ort:	**WIEN** - ARGE Haus, Friedstraße 23, 1210 Wien
Moderation:	Univ.-Ass.in MMag.a Melanie Rückert

Wir freuen uns, Sie zu unseren monatlichen Jour Fixe-Veranstaltungen einzuladen:
Der Jour Fixe steht allen Studierenden, AbsolventInnen, Lehrenden und Gästen zur Verfügung.

- Zuhören und Lernen
- Einmischen und Mitreden
- Begegnen und Vernetzen

Die Teilnahme ist kostenlos. Wegen begrenzter TeilnehmerInnenzahl bitten wir um verbindliche Voranmeldung: office@bildungsmanagement.ac.at.
Die Teilnahme kann mittels Bestätigung als Weiterbildung für diverse Berufsgruppen angerechnet werden.