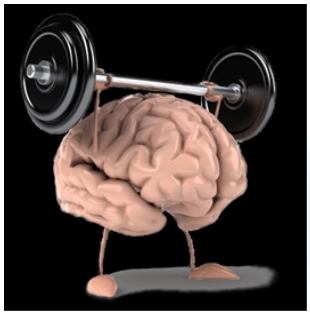
T-Systems Schweiz News: ZEN@Work - ein Workout fürs Gehirn

BEGIN main body BEGIN main body column
Gepostet von Eveline Howald 20.06.2016
Am Donnerstag, 9. Juni 2016 fand der Workshop **„ZEN@Work - Achtsamkeit im Business & Resilienzstärkung“** im Alten Spital, Solothurn statt. Wir waren eine Gruppe mit insgesamt 15 Leuten , die sich zu Beginn mit Kaffee und Gipfeli auf die spannende Session einstellte (Kursbeschreibung im Anhang).

(Head of HR Development) begrüsste uns mit einem kurzen Intro zur ZEN-Meditation und der „psychischen Wetterfestigkeit“ und stellte uns den bevorstehenden Tag vor: Wir sollten selbst erfahren und üben, wie praktizierte ZEN-Meditation inmitten des Business Alltags als Oase der Ruhe für unseren Geist und die kreisenden Gedanken wirken kann - ein Restart für unser mentales Betriebssystem. Es sollte im wesentlichen darum gehen, wie wir unser persönliches Ressourcen-System, unsere Kräfte achtsam managen und stärken können.

ZEN-Meditation
Yvonne Waldboth (Theologin und Meditationstrainerin „Flyingzendo“) führte uns in die Kunst der ZEN-Meditation ein und berichtete uns, wozu Meditation gut ist, was ein kurzes „Innehalten“ bewirken und wie man durch eine korrekte Haltung und Atmung zur Ruhe kommen und Kraft tanken kann. Eine Art Mentaltraining, ein Workout fürs Gehirn also, welches bei regelmässigem praktizieren nachweislich eine positive Veränderungen in der menschlichen Gehirnstruktur hinterlässt. Alle Handys waren übrigens weggelegt, damit wir zu 100% im Hier und Jetzt sein konnten. Stellt euch vor: Das hat wirklich geklappt :-) ! Kurz darauf ging es ans Eingemachte. Wir führten zwei Meditations-Runden a 7-11 Minuten durch. Mit der Gehmeditation durften wir zudem eine etwas andere Form der Meditation erleben. Es herrschte pure Stille, ein guter Kontrast zu dem hektischen Arbeitsalltag!



Stress, Burnout, Resilienz
Den Nachmittag läutete Patricia Augsburger (Zertifizierte Career-Coach, Management Coach und Burnout Prophylaxe Trainerin) mit dem Thema Stress-Management, Burnout und

Resilienzstärkung ein. Wie entsteht Stress, wie wirkt sich das aus, was für Folgen können entstehen? Weshalb ist die eigene Resilienz so wichtig und was braucht es, um unsere persönlichen Ressourcen zu stärken? Wie können wir unsere Fähigkeit trainieren, mit schwierigen, energieraubenden Umständen umzugehen, unsere psychische Widerstandskraft stärken, im Kraftmodus bleiben, uns biegen ohne zu verbiegen, „aufstehen“, nach vorne blicken. Aus all diesen Fragestellungen entstanden in der Gruppe rege Diskussionen mit vielen interessanten Erfahrungsberichten.

Mit einer Abschlussmeditation liessen wir den gelungenen Workshop ausklingen. Die Stimmung war sehr angenehm und das Echo der Teilnehmenden äusserst positiv. Es hat Spass gemacht!

Meditationsecke im Ruheraum Zollikofen
Um ZEN@Work in der Praxis anzuwenden, wird unseren Mitarbeitenden ab dieser Woche eine Meditationsmatte inkl. Anleitung zur Meditation im Ruheraum (Zollikofen) zur Verfügung gestellt.

Liebe Grüsse

Teilnehmerstimmen:

- *Mir wurde wieder bewusst, dass ich mehr auf mich und Zeichen meines Körpers hören muss und ich insbesondere in stressigen Situationen mich weiterhin auf das Wesentliche (ggf. durch meditieren) konzentriere. Für mich war der Fortschritt der Ruhe und Konzentrationsfähigkeit von Meditationssession zu Meditationssession sehr eindrücklich.*
- *Der erste Teil mit der Achtsamkeit war einsame Spitze. Man kann mit wenig sehr viel erreichen. Wichtig ist, dass man sich die Zeit raus nimmt um die Achtsamkeit zu erleben.*
- *Mich persönlich hat die Stimmung berührt. Der andere, wortlose Zugang zu den KollegenInnen im Raum, und dass in so kurzer Zeit - schon am Vormittag - mit der ersten ZEN-Meditation. Es braucht nicht viele Worte, rein durch die Meditation ist ein tiefen Ankommen bei Sich und im Raum entstanden. Am Nachmittag waren es vor allem die sehr ehrlichen und offenen Sharings, die in einem vertrauenvollen Raum möglich waren und mir andere Sichtweisen ermöglichten.*

BEGIN attachments

- Workshop_ZENatWork.pdf 190.8 K

END attachments BEGIN content details 50 Ansichten Tags: workshop, stress, meditation, burnout, resilienz, tsch, achtsamkeit, de_lang, mindfulness, achtsamkeitstraining, zen, zen@work END content details

Zu diesem Eintrag sind keine Kommentare vorhanden.
END main body column BEGIN main body