

Achtsamkeit im Berufsalltag - Training von Aufmerksamkeit, Präsenz und mentaler Stabilität im Arbeitsprozess - Berufsbegleitend - Präsenz



Beschreibung

Während viele Seminare auf Stressbewältigung oder Selbstmanagement abzielen, setzt dieses Training an einer grundlegenden Fähigkeit an: der bewussten Steuerung von Aufmerksamkeit im Arbeitsmoment. Im Mittelpunkt steht nicht die Analyse von Belastung oder Verhalten, sondern das konkrete Einüben von Achtsamkeit als mentale Basiskompetenz. Die Teilnehmenden trainieren, ihre Aufmerksamkeit gezielt zu lenken, im Arbeitsprozess präsent zu bleiben und Unterbrechungen schneller zu regulieren.

Zielgruppe

- Mitarbeitende aller Berufsgruppen
- Personen mit hoher Ablenkung, vielen Unterbrechungen oder Bildschirmarbeit
- Beschäftigte, die ihre Konzentrationsfähigkeit gezielt verbessern möchten

Inhalt

- Aufmerksamkeit gezielt steuern
- Fokussiertes Arbeiten trotz Unterbrechungen
- kurze mentale „Reset“-Techniken zwischen Aufgaben
- präsent bleiben in Gesprächen und Meetings
- bewusstes Wahrnehmen statt automatisches Reagieren
- Aufbau stabiler Aufmerksamkeitsroutinen
- Methoden, um schneller in einen konzentrierten Arbeitszustand zu kommen

Abschluss

- IHK-Bescheinigung

Veranstaltung online ansehen



https://www.ihkademie-sbh.de/weiterbildung/details/achtsamkeit-im-berufsalltag-training-von-aufmerksamkeit-praesenz-und-mentaler-stabilitaet-im-arbeitsprozess-berufsbegleitend-praesenz_120070

Kurs-Nr. PSKAIB-262

Standort und Termin

SA.

24

OKT. 2026

24. Oktober 2026

Villingen-Schwenningen
Berufsbegleitend - Präsenz

Termin details

8 Unterrichtseinheiten

08:00 - 16:00 Uhr

Investition

376,-
inkl. Unterlagen

Ansprechpartnerin

Aileen Höfner

☎ 07721 922-311

📠 07721 922-9311

✉ hoefner@vs.ihk.de

Veranstaltungsort

IHK Akademie

Schwarzwald-Baar-Heuberg
Albert-Schweitzer-Str. 7
78052 Villingen-Schwenningen

Dozenten

- Sarah Dyba
- Lisa Hausmann

