

NEWS

Achtsamkeitstraining mit INtem®

Innehalten – wahrnehmen – handeln

INtem® hat für Führungskräfte und Vertriebsprofis ein neuartiges Achtsamkeitstraining entwickelt. Im Mittelpunkt stehen achtsame Verhaltensweisen, die im Führungs- und Vertriebsalltag helfen, innezuhalten, zu reflektieren, in sich zu gehen, die Situation intensiv wahrzunehmen, die Perspektive zu wechseln und auf dieser Grundlage angemessen zu handeln.

Ruhiger, wirkungsvoller und besser

„Das Achtsamkeitstraining unterstützt die Menschen dabei, konstruktiv mit Stress umzugehen und dem Burn-out vorzubeugen“, führt INtem®-Leiter Helmut Seßler aus, „die Teilnehmer schalten einen Gang zurück, um gesünder zum Ziel zu gelangen, und damit auch wirkungsvoller. Es geht nicht um ein „Schneller, höher und weiter“, sondern um ein „Ruhiger, wirkungsvoller und besser“.

Entscheidend für Seßler und sein Team ist, dass die Führungskräfte und Vertriebsprofis die Techniken und die Wirkung der Achtsamkeit in ihre tägliche Arbeit integrieren können. Die umsetzungsorientierte Praxisrelevanz steht im Fokus.

Megatrend Achtsamkeit

Der Trendforscher Matthias Horx bezeichnet die Achtsamkeit als Megatrend. Das Institut aus Mannheim arbeitet nach dem 3-Säulen-Prinzip:

- Stop: die eigenen Werte und Antriebsfedern besser kennenlernen
- Look: Methoden, um die geistige und körperliche Aufmerksamkeit auf die entscheidenden Punkte zu lenken
- Act: eine vorurteilsfreie, neugierige und freundliche innere Haltung gewinnen, um die richtigen Entscheidungen zu treffen

In dem praxisorientierten Training durchlaufen die Teilnehmer Übungen in sechs Bereichen, zum Beispiel in der Selbstwahrnehmung, dem angemessenen Handeln und der Stärkung von Beziehungen. „Bei der Selbstwahrnehmung kommen die Führungskräfte und Vertriebsprofis ihren Werten und Motivatoren auf die Spur“, ergänzt Carsten Kutzner, Führungskräfte- und Verkaufstrainerausbilder sowie Mitglied der Geschäftsführung der INtem[®]-Gruppe, „und bei der Handlungskompetenz lernen sie, achtsam sich selbst und ihre Zeit zu managen.“ Und wer die Emotionen von Mitarbeitern, Kunden und Kollegen authentisch wahrnimmt, kann Beziehungen stärken und wirkungsvoller aufbauen.

Nähere Informationen zum Achtsamkeitstraining unter www.intem.de/training-achtsamkeitstraining/