



# achtsamkeit-im-Leben

Mehr Kompetenz im Umgang mit Stress



# Durch Achtsamkeit mehr erreichen

Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode gegen individuellen und organisatorischen Druck. Durch Achtsamkeit nimmt die Konzentrationsfähigkeit zu, der Geist wird beruhigt und stabilisiert. Achtsamkeit dient der Förderung der psychischen und physischen Gesundheit.

Das Gute ist: Achtsamkeit lässt sich trainieren.

Mein Achtsamkeitstraining basierend auf MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) ist weltanschaulich neutral und eine der weltweit am besten erforschten Stressbewältigungsmethoden.

Möchten Sie die Attraktivität Ihres Unternehmens erhöhen und die Zufriedenheit Ihrer Beschäftigten verbessern, dann lesen Sie weiter.

Mein Name ist Thorsten Friese.  
Ich bin zertifizierter MBSR-Lehrer, Speaker  
und Achtsamkeitstrainer.

# Was suchen Sie?

## Impulsvorträge/Keynote

- interaktiver und motivierender Vortrag
- geeignet für Konferenzen, Führungskräfte tagungen und Gesundheitstage

### Vortragsthemen

- Achtsamkeit und Selbstfürsorge
- Augen auf und beobachten, statt Augen zu und durch,
- Dauer:30-90Minuten.

## Workshops

- 1 bis 2-tägig
- für Führungskräfte, Beschäftigte, Teams oder gemischte Gruppen

### Workshopthemen

- Stress – Selbstmanagement durch Achtsamkeit
- Achtsamkeit im (Berufs-) Leben

# Was suchen Sie?

## Entwicklungsprogramm

- Angebot zur nachhaltigen Verankerung von effektiver Selbststeuerung und achtsamen Arbeitstechniken
- Aufbau von Kompetenz im Umgang mit Stress und Stärkung der Resilienz
- Transfer in den Arbeitsalltag durch unterstützendes Lernmaterial, Audio-Dateien und Feedback-Gespräche

Auf Basis eines gemeinsamen Gespräches biete ich Ihnen ein auf Ihre Bedingungen massgeschneidertes Programm an.

Dauer: 6 Wochen bis 6 Monate

# Nutzen

Der größte Wettbewerbsvorteil in der heutigen Zeit sind Ihre Beschäftigten und Ihre Führungskräfte. Dort liegt das Potenzial und das Wissen, um im alltäglichen Wettbewerb bestehen zu können. Die Investition in die Basiskompetenz Achtsamkeit ist deshalb lohnend und verspricht folgenden Nutzen:

- Kompetenzaufbau in den Bereichen Stressbewältigung und Selbstmanagement
- höhere Beschäftigtenzufriedenheit und Bindung
- Steigerung des Einfühlungsvermögens in sich und in Andere und damit eine verbesserte Kommunikation und effizientere Meetings
- Verbesserung der Fähigkeit zum proaktiven Handeln und zum frühzeitigen Erkennen von Leistungsgrenzen
- langfristig die Reduktion von Fehlzeiten und Krankheitskosten

# Habe ich Ihr Interesse geweckt?

Dann freue ich mich über Ihre Kontaktaufnahme.

Gemeinsam werden wir die für Sie passende Lösung finden.

Thorsten Frieese

Telefon 030 692015140

Mail: [info@achtsamkeit-im-leben.berlin](mailto:info@achtsamkeit-im-leben.berlin)

Mehr Informationen erhalten Sie auch auf meiner Webseite

<https://achtsamkeit-im-leben.berlin>

Kontaktanfragen gerne bei [Xing](#) und [LinkedIn](#)

Ich wünsche Ihnen eine achtsame Zeit und  
freue mich auf eine erfolgreiche Zusammenarbeit.



achtsamkeit-im-leben.berlin



GERMAN SPEAKERS  
ASSOCIATION

MEMBER

**Thorsten Frieze**

MITGLIED IM

*mbsr-mbct*  
**VERBAND**  
ACHTSAMKEIT IM LEBEN

Allee der Kosmonauten 115  
12681 Berlin  
Telefon 030 692015140