

# MINDSHIFT

Veränderung beginnt im Kopf



## Das BOSCH MINDFULNESS TRAINING



„Ich bin im Stress!“, „Ständig reagiere ich, statt selbst zu agieren!“ – darüber klagen viele Mitarbeitende und Führungskräfte in Organisationen.

Die **Folgen** sind gravierend: die Arbeitsqualität leidet, Anspannung und Gereiztheit verschlechtern die sozialen Beziehungen und schüren Konflikte; psychosomatische Symptome, Konzentrations- und Schlafschwierigkeiten zeigen die gesundheitlichen Auswirkungen der Stressbelastung.

**Selbstführung** ist gefordert, um die negativen Alltagsroutinen zu erkennen und zu verändern. Concadora bietet dafür mit dem **BOSCH MINDFULNESS TRAINING** einen leichten Einstieg durch die Auseinandersetzung mit dem eigenen Verhalten und der Entwicklung von **Fokussierung** und **Mindful Collaboration**. Dabei geht es um einen **Mind Shift** – denn Veränderung beginnt im Kopf!

Kern des Trainings sind ein **klares Step-by-Step-Programm zum Selbstlernen** mit drei Trails: **Self-Leadership**, **Deep Work** und **Mindful Collaboration**. Gestützt durch die regelmäßige Zusammenarbeit in selbstorganisierten **Buddy Groups** sowie durch die **ConcaSpace® App** mit Workbook, Anleitungen und Meditationsübungen.

Und das Beste daran: Dieses **Training ist im Online-Format für alle zugänglich** – unabhängig von Ort, Unternehmen, Branche und persönlichem Background. Das **BOSCH MINDFULNESS TRAINING** zeigt Wege, um Achtsamkeit nachhaltig in die eigene Arbeits- und Lebenswelt zu integrieren.

### ZIELGRUPPEN

Für Interessierte aus Wirtschaft, Verwaltung, NGOs und Non-Profit-Organisationen.

### TRAINER:INNEN

Das angebotene Training führen speziell dafür ausgebildete Concadora Trainer:innen durch.

### KOSTEN

360 Euro zzgl. MwSt.

### DAUER UND FORMATE

**3 Live-Online-Workshops:**  
08.05.2025 / 05.06.2025 / 22.07.2025  
jeweils von 15-18 Uhr

**10 einstündige Meetings in der Buddy Group** (4 Personen)

**Individuelle Mindfulness-Praxis:**  
selbstständig über die 10 Wochen hinweg mit Unterstützung durch die ConcaSpace® App

### UMFANG

Zehnwöchiges App-gestütztes Selbstlernprogramm mit 3 Schwerpunkt-Trails zur Wahl, 3 Online-Workshops, 10 Impulsthemen und virtuellen Buddy-Group-Treffen mit begleitendem Online-Workbook.

### ANMELDUNG

[www.concadora.com/termine](http://www.concadora.com/termine)

# ELEMENTE

## Deine Unterstützung auf der Lernreise



### Events: Webinare oder Workshops

- Vertiefung in 3 Webinaren/Workshops á 3 Std.
- Unterstützen dabei, Routinen zu entwickeln
- Motivieren, Neues auszuprobieren



### Buddy Group

- Bietet Unterstützung
- Fördert Verbindlichkeit
- Stärkt den Austausch im Lernen



### ConcaSpace® App

- Enthält die Unterlagen für die Buddy Group Treffen
- Bietet Anleitungen für die tägliche Meditationspraxis
- Enthält zusätzliche Übungsprogramme zum Entspannen, zum Einschlafen, zur Entwicklung von Körperbewusstsein u.a.



### Online Workbook

- Leitet durch die 10 Wochen
- Moderiert die Buddy Group Treffen
- Bietet ausführliche Reflexionsmöglichkeiten
- Dient der persönlichen Dokumentation



# TRAILS

## Wähle deinen persönlichen Lernpfad im Workbook

### Self-Leadership

Wie kann ich auch im Stress „das Steuer in der Hand behalten“ und besonnen agieren?

### Deep Work

Wie kann ich fokussiert, konzentriert arbeiten, Ablenkungen bemerken und diese stoppen?

### Mindful Collaboration

Wie kann ich in der Zusammenarbeit mit klarem Kopf und mitfühlendem Herzen präsent sein?

# AUFBAU & ABLAUF

## Selbstorganisiertes Lernen in Buddy Groups



### Kick Off

- Impulse zu Self-Leadership und Stressmanagement im Alltag
- Einführung in die Meditationspraxis
- Etablierung der Buddy Groups
- Organisatorische Klärungen

### Pitstop

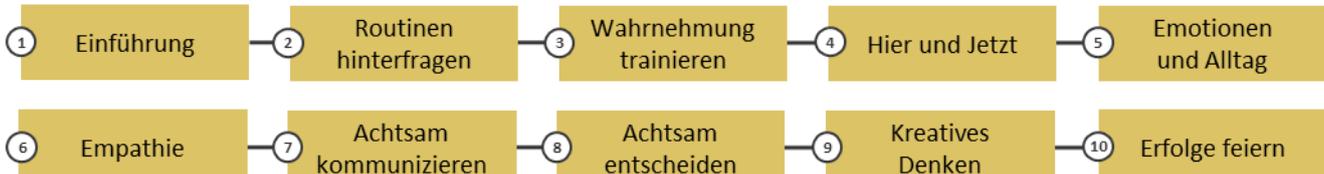
- Impulse zu Deep Work und Flowleben in der Arbeitswelt
- Anregungen zu den Übungen und zur Meditationspraxis
- Reflexion der Zusammenarbeit in den Buddy Groups

### Closing

- Impulse zu Mindful Collaboration und Konfliktmanagement in der Zusammenarbeit
- Anregungen zu Übungen und zur Meditationspraxis
- Umsetzung im Alltag



## Trainingsimpulse für jedes Treffen – 10 Wochen je 1 Stunde



## NUTZEN DES TRAININGS

Das *BOSCH MINDFULNESS TRAINING* bietet einen klaren Rahmen für Entwicklungsprozesse und persönliches Wachstum – individuell, in der Buddy Group und im Kontext der eigenen Organisation. Es kombiniert flexibles, selbstorganisiertes Lernen mit dem persönlichen Austausch in der Gruppe. Es bietet zahlreiche Vorteile:

### Individuelle Entwicklung & Selbstführung

- ✓ Zeit-, orts- und unternehmensunabhängiges Lernen
- ✓ Verantwortung für die eigene Weiterentwicklung übernehmen
- ✓ Selbstreflexion praktizieren und neue Perspektiven gewinnen

### Souveräner Umgang mit Herausforderungen

- ✓ Entwicklung von Mindfulness als Kern der Stressbewältigungskompetenz und der Stressresilienz
- ✓ Die innere Stärke entwickeln, um eigene Gedanken und Gefühle klar zu kommunizieren – im Job und auch privat
- ✓ Probleme konstruktiv ansprechen und Lösungsansätze suchen

### Gemeinsames Lernen für nachhaltige Veränderung

- ✓ Wissen teilen und voneinander lernen
- ✓ Beziehungen aufbauen und gegenseitige Unterstützung erfahren
- ✓ Das eigene Selbstwertgefühl stärken

### Kreativität & Innovationskraft

- ✓ Der Mix aus Selbstlernphasen und gemeinsamer Praxis fördert kreatives Denken
- ✓ Vielfältige Perspektiven inspirieren zu neuen Ideen und Innovationen

### Nachhaltige Wirkung über die Trainingszeit hinaus

- ✓ Das Buddy-Group-System schafft eine vertrauensvolle Gemeinschaft
- ✓ Langfristige persönliche und berufliche Weiterentwicklung



## CONCADORA

Die Concadora GmbH begleitet Organisationen in tiefgehenden Transformationsprozessen, bei denen die Kompetenzentwicklung der Führungskräfte und Mitarbeitenden eine zentrale Rolle spielt.

Als Trainingsanbieter unterstützt Concadora die Entwicklung von grundlegenden Fähigkeiten auf der Ebene der Person, der Interaktion, der Teamarbeit, der Führung und der Organisation.

Das *BOSCH MINDFULNESS TRAINING* wurde in der Robert Bosch Elektronik GmbH im Rahmen der Führungskräfte-Qualifizierung entwickelt. Concadora hat das Programm von Bosch übernommen und weiterentwickelt. Es wird von speziell dafür ausgebildeten CONCADORA Trainer:innen begleitet.

## Interesse geweckt?

Melden Sie sich gerne bei uns, wir freuen uns auf den Austausch mit Ihnen.

Kontakt: [info@concadora.com](mailto:info@concadora.com)

[www.concadora.com](http://www.concadora.com)

