

Seminar

Leistungsstark statt ausgebrannt

# Achtsamkeit im Projektmanagement

Für mehr Fokussierung, Resilienz und Innovationsfähigkeit



## Die Top-Themen:

- **Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion: Neurowissenschaftlich fundiert**
- **Überlastungssignale erkennen und handeln**
- **Leistungsfähigkeit statt Überbelastung**
- **Achtsamkeit im Projektalltag: Fahrplan für erfolgreiche Projekte**
- **Das integrale Modell: Projekte durch Achtsamkeit krisenfest machen**

## Termine und Orte

- 16. und 17. Januar 2024  
Freising
- 14. und 15. Mai 2024  
Online
- 10. und 11. September 2024  
Düsseldorf
- 08. und 09. Januar 2025  
Karlsruhe

„Achtsamkeit ist keine Idee, sondern eine Übung, die nach und nach Strukturen im Gehirn verändert.“ Peter Bostelmann, SAP Global Mindfulness Director

## Ihre Seminarleitung

Saskia Pihaly, freiberufliche (Online-) Trainerin und Business Coach, Kupferzell/ Berlin



## Allgemeine Informationen

### Zielsetzung

**Wir befinden uns in einer unaufhörlichen Transformation und Veränderungen im beruflichen Alltag sind überall spürbar: Arbeiten auf Distanz, Zeitdruck in Projekten und eine beschleunigte Digitalisierung. Um dieser Schnelligkeit gerecht zu werden und langfristig leistungsfähig zu bleiben, müssen wir uns anpassen.**

Hier eröffnet Achtsamkeit einen Weg, indem wir lernen, steigende Komplexität besser zu beherrschen. Dabei schult sie uns mit einem Dauerfeuer an Erwartungen und der Flut von Informationen bewusst umzugehen. In diesem Seminar lernen Sie, was in Ihrem Gehirn passiert und wie Sie Achtsamkeit als wissenschaftlich fundierte Methode gezielt einsetzen. Denn Achtsamkeit ist wie ein Muskel, der trainiert werden muss.

Bauen Sie eigene Routinen auf – in Bezug auf Ihre eigene Arbeit, in der Zusammenarbeit mit Kollegen und im Projektalltag. Wie kann ich meine eigenen Stressauslöser identifizieren und abstellen? Wie kann ich Signale der Überbelastung bei Kollegen erkennen und handeln? Außerdem verstehen Sie, wie die Methode auf organisatorischer Ebene im Projekt eingesetzt wird. Nach dem Seminar haben Sie so einen konkreten Fahrplan, erkennen Überlastungssignale frühzeitig und handeln entsprechend.



### Hinweise

Dieses Seminar ist Teil unseres Zertifikatskurses

„Projektmanagement Professional VDI“.

Weitere Informationen finden Sie unter:




<https://www.vdi-wissensforum.de/professional-vdi-projektmanagement>



### Inhouse-Seminar

Dieses Seminar können Sie auch als firmeninterne Schulung buchen:

Wir erstellen Ihnen gerne ein individuelles Angebot. Rufen Sie uns an.

 **Frau Angela Bungert/Herr Jens Wilk**  
Tel.: +49 211 6214-200, E-Mail: [inhouse@vdi.de](mailto:inhouse@vdi.de)  
**Herr Heinz Küsters**    
Tel.: +49 211 6214-278, E-Mail: [kuesters@vdi.de](mailto:kuesters@vdi.de)

### Veranstaltungsdokumentation

Jeder Teilnehmer erhält eine Dokumentation wie Präsentationsunterlagen, Handbuch o.ä. und eine VDI Wissensforum-Teilnahmebescheinigung.



### Seminarleitung

**Saskia Pihaly**, freiberufliche (Online-) Trainerin und Business Coach, Kupferzell/ Berlin



Saskia Pihaly studierte Betriebswirtschaft und verantwortete über viele Jahre die unterschiedlichsten Positionen und Projekte in der Automobilzulieferindustrie. Auch sie hatte jahrelang einen ungesunden Umgang mit der eigenen Zeit. Dann kam das Thema Achtsamkeit in ihr Leben. Neben Weiterbildungen zur Systemischen Business Coach und zur (Online-)Trainerin qualifizierte sie sich u.a. auch als Seminarleiterin für Achtsamkeit zur Stressreduktion und Resilienz-Trainerin. Inzwischen ist Saskia Pihaly selbständige Trainerin und Coach für Führungskräfte und Teams. Das Thema Achtsamkeit im beruflichen Umfeld liegt ihr besonders am Herzen, denn sie kennt beide (Arbeits-)Welten: die nicht-achtsame und die achtsame.

### Seminarmethoden

In diesem interaktiven Seminar erhalten Sie theoretischen und praxiserprobten Trainerinput. Sie erarbeiten Inhalte in Gruppen- und Einzelübungen, reflektieren Ihre Gewohnheiten und erstellen einen Maßnahmenplan für den Arbeitsalltag. Profitieren Sie außerdem in den Gruppendiskussionen von den Erfahrungsaustausch mit den anderen Teilnehmenden.



### Zielgruppe

- Ingenieure, technische Fach- & Führungskräfte
- Projektmitarbeiter, -manager & -leiter
- Alle, die sich wissenschaftlich mit Achtsamkeit befassen wollen



### Weitere interessante Veranstaltungen

#### Innovative Produktentwicklung

05. und 06. Februar 2024, Nürtingen

05. und 06. Juni 2024, Online

26. und 27. September 2024, Mannheim

#### IT-Projektmanagement

26. und 27. Februar 2024, Frankfurt am Main

04. und 05. Juli 2024, Online

30. und 31. Oktober 2024, Düsseldorf

## Seminarinhalte

- 1. Tag** 09:00 bis 18:00 Uhr  
**2. Tag** 08:30 bis 17:00 Uhr

### Die Welt wird schnelllebiger und der Leistungsdruck steigt – was nun?

- Schnelllebigkeit: Der ungesunde Umgang mit der eigenen Zeit
- Getrieben von To-do Listen und immer erreichbar
  - » Was gehört für „High Performer“ einfach dazu?
  - » Automatismen und Adrenalin als Lebenselixier
- Wie funktioniert unser Gehirn?
  - » Konzentriert und innovativ auf Knopfdruck?
  - » Die 3 Systeme: Denken, Wollen und Fühlen
  - » Was ist Stress und woher kommt er?
  - » Wie entstehen (un)kluge Entscheidungen?
- Eine Lösung: Achtsamkeit als ganzheitlicher Ansatz für mich und meine Projekte

### Achtsamkeit für den Berufsalltag: Wissenschaftlich fundiert

- Die MBSR Methode
  - » Nutzen und Mehrwert
- Hintergründe aus der Neurowissenschaft
  - » Korrelation von Hirnaktivitäten und Achtsamkeitstraining
  - » Was durch Neuroplastizität möglich ist
- Achtsamkeit für meine Arbeit
  - » Raus aus dem Autopiloten
  - » Den Umgang mit Belastungen optimieren
  - » Identifikation persönlicher Stressauslöser
  - » Den eigenen Körper als Frühwarnsystem nutzen
- Achtsamkeit in Bezug auf Mitarbeiter und Kollegen
  - » Überlastungssignale erkennen und ansprechen
  - » Achtsam auf Distanz: Handlungsmuster bei virtueller Kommunikation
- Die Methode konkret umsetzen
  - » Meine persönliche Achtsamkeitspraxis
  - » Achtsamkeit im Team: Teamspirit fördern

### ++ Übung: Identifikation der eigenen Stressauslöser und Signale von Mitarbeitern erkennen und richtig reagieren lernen.

### Die positiven Effekte der Achtsamkeit nutzen

- Achtsamkeit trainiert vielfältige Kompetenzen, die im Projektalltag gefragt sind
  - » Konzentration & Leistungssteigerung
  - » Innovationsfähigkeit & Veränderungsfähigkeit
  - » Selbstwahrnehmung & Resilienz
  - » Emotionale Intelligenz & Empathie
- Techniken, Übungen und ganz viel Selbsterfahrung

### ++ Übung: Mikro- und Makropraktiken zur Schulung dieser Kompetenzen, die sich gut in den Arbeitsalltag integrieren lassen.

### Achtsamkeit im Projektalltag

- Der Ethik Kodex der Gesellschaft für Projektmanagement (GPM)
- Projekterfolg basiert auf Teamarbeit: Alle Interessen berücksichtigen
- Projekte in der Krise: Wie wirkt Achtsamkeit entgegen?
  - » Strategische Uneinigkeit
  - » Ressourcenknappheit
  - » Geringe Transparenz
  - » Schlechte Kommunikation
- Das integrale Modell: Wo setzt Achtsamkeit im Projekt an?
  - » Achtsame Haltung
  - » Achtsames Verhalten
  - » Soziale Achtsamkeit
  - » Organisationale Achtsamkeit

### ++ Übung: Erarbeitung eines Fahrplans für das eigene Projekt: Wie kann Achtsamkeit mein Projekt erfolgreich machen?



### Warum Sie dieses Seminar besuchen sollten

1. Sie lernen die neurowissenschaftlich fundierte MBSR Methode zur effizienteren Arbeit.
2. Sie identifizieren und eliminieren Ihre persönlichen Stressauslöser.
3. Sie erkennen Überlastungssignale bei sich und Kollegen und reagieren angemessen.
4. Sie verstehen, wie die Methode Achtsamkeit Ihr Projekt stärken kann.
5. Sie entwickeln für sich einen Fahrplan zu mehr Achtsamkeit im Berufsalltag.



VDI Wissensforum GmbH | VDI-Platz 1 | 40468 Düsseldorf | Deutschland

Sie haben noch Fragen?  
Kontaktieren Sie uns einfach!

**VDI Wissensforum GmbH**  
Kundenzentrum  
Postfach 10 11 39  
40002 Düsseldorf  
Telefon: +49 211 6214-201  
Telefax: +49 211 6214-154  
E-Mail: [wissensforum@vdi.de](mailto:wissensforum@vdi.de)  
[www.vdi-wissensforum.de](http://www.vdi-wissensforum.de)

✓ Ich nehme wie folgt teil (zum Preis p. P. zzgl. MwSt.):

Seminar			
<input type="checkbox"/> <b>16. und 17. Januar 2024</b> <b>Freising</b> (085E131008)	<input type="checkbox"/> <b>14. und 15. Mai 2024</b> <b>Online</b> (085E131703)	<input type="checkbox"/> <b>10. und 11. September 2024</b> <b>Düsseldorf</b> (085E131009)	<input type="checkbox"/> <b>08. und 09. Januar 2025</b> <b>Karlsruhe</b> (085E131010)
EUR 2.090,-	EUR 2.090,-	EUR 2.090,-	EUR 2.090,-

23M08EM12

Ich bin VDI-Mitglied und erhalte **pro Veranstaltungstag EUR 50,- Rabatt** auf die Teilnahmegebühr: VDI-Mitgliedsnummer\* \_\_\_\_\_

\*Für den VDI-Mitglieder-Rabatt ist die Angabe der VDI-Mitgliedsnummer erforderlich.

**Meine Kontaktdaten:**

Nachname \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Titel \_\_\_\_\_ Funktion/Jobtitel \_\_\_\_\_ Abteilung/Tätigkeitsbereich \_\_\_\_\_

Firma/Institut \_\_\_\_\_

Straße/Postfach \_\_\_\_\_

PLZ, Ort, Land \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ Mobil \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_ Fax \_\_\_\_\_

Abweichende Rechnungsanschrift \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Teilnehmer mit einer Rechnungsanschrift außerhalb Deutschlands, Österreichs oder der Schweiz bitten wir, mit Kreditkarte zu zahlen. Bitte melden Sie sich über [www.vdi-wissensforum.de](http://www.vdi-wissensforum.de) an. Auf unserer Webseite werden Ihre Kreditkartendaten verschlüsselt übertragen, um die Sicherheit Ihrer Daten zu gewährleisten.

Die **allgemeinen Geschäftsbedingungen** der VDI Wissensforum GmbH finden Sie im Internet: [www.vdi-wissensforum.de/de/agb/](http://www.vdi-wissensforum.de/de/agb/)

**Veranstaltungsort(e)**

**Freising:** Mercure Hotel München Freising Airport, Dr.-von-Daller-Str. 1-3, 85356 Freising, Tel. +49 8161/532-0, E-Mail: [ha0q8-sb@accor.com](mailto:ha0q8-sb@accor.com)

**Düsseldorf:** NH Düsseldorf City, Kölner Str. 186 - 188, 40227 Düsseldorf, Tel. +49 211/7811-0, E-Mail: [nhduesseldorf@nh-hotels.com](mailto:nhduesseldorf@nh-hotels.com)

**Karlsruhe:** IntercityHotel Karlsruhe, Victor-Gollancz-Straße 1, 76137 Karlsruhe, Tel. +49 721/20117-0, E-Mail: [karlsruhe@intercityhotel.com](mailto:karlsruhe@intercityhotel.com)

Im Veranstaltungshotel steht Ihnen ein begrenztes **Zimmerkontingent** zu Sonderkonditionen zur Verfügung. Bitte buchen Sie Ihr Zimmer frühzeitig per Telefon oder E-Mail direkt bei dem Hotel mit dem Hinweis auf die „VDI-Veranstaltung“. Weitere Hotels in der Nähe des Veranstaltungsortes finden Sie auch über unseren kostenlosen Service von HRS, [www.vdi-wissensforum.de/hrs](http://www.vdi-wissensforum.de/hrs)

**Leistungen:** Im Leistungsumfang ist die Bereitstellung der Veranstaltungsunterlagen enthalten. Bei Präsenzveranstaltungen werden die Pausengetränke und an jedem vollen Veranstaltungstag ein Mittagessen gestellt.

**Exklusiv-Angebot:** Als Teilnehmer dieser Veranstaltung bieten wir Ihnen eine 3-monatige, kostenfreie VDI-Probenmitgliedschaft an (dieses Angebot gilt ausschließlich bei Neuaufnahme).

**Datenschutz:** Die VDI Wissensforum GmbH verwendet die von Ihnen angegebene E-Mail-Adresse, um Sie regelmäßig über ähnliche Veranstaltungen der VDI Wissensforum GmbH zu informieren. Wenn Sie zukünftig keine Informationen und Angebote mehr erhalten möchten, können Sie der Verwendung Ihrer Daten zu diesem Zweck jederzeit widersprechen. Nutzen Sie dazu die E-Mail-Adresse [wissensforum@vdi.de](mailto:wissensforum@vdi.de) oder eine andere der oben angegebenen Kontaktmöglichkeiten.

Auf unsere allgemeinen Informationen zur Verwendung Ihrer Daten auf <https://www.vdi-wissensforum.de/datenschutz-print> weisen wir hin. Hiermit bestätige ich die AGBs der VDI Wissensforum GmbH sowie die Richtigkeit der oben angegebenen Daten zur Anmeldung.

Ihre Kontaktdaten haben wir basierend auf Art. 6 Abs. 1 lit. f) DSGVO (berechtigtes Interesse) zu Werbezwecken erhoben. Unser berechtigtes Interesse liegt in der zielgerichteten Auswahl möglicher Interessenten für unsere Veranstaltungen. Mehr Informationen zur Quelle und der Verwendung Ihrer Daten finden Sie hier: [www.wissensforum.de/adressquelle](http://www.wissensforum.de/adressquelle)

Mit dem FSC® Warenzeichen werden Holzprodukte ausgezeichnet, die aus verantwortungsvoll bewirtschafteten Wäldern stammen, unabhängig zertifiziert nach den strengen Kriterien des Forest Stewardship Council® (FSC). Für den Druck sämtlicher Programme des VDI Wissensforums werden ausschließlich FSC-Papiere verwendet.

