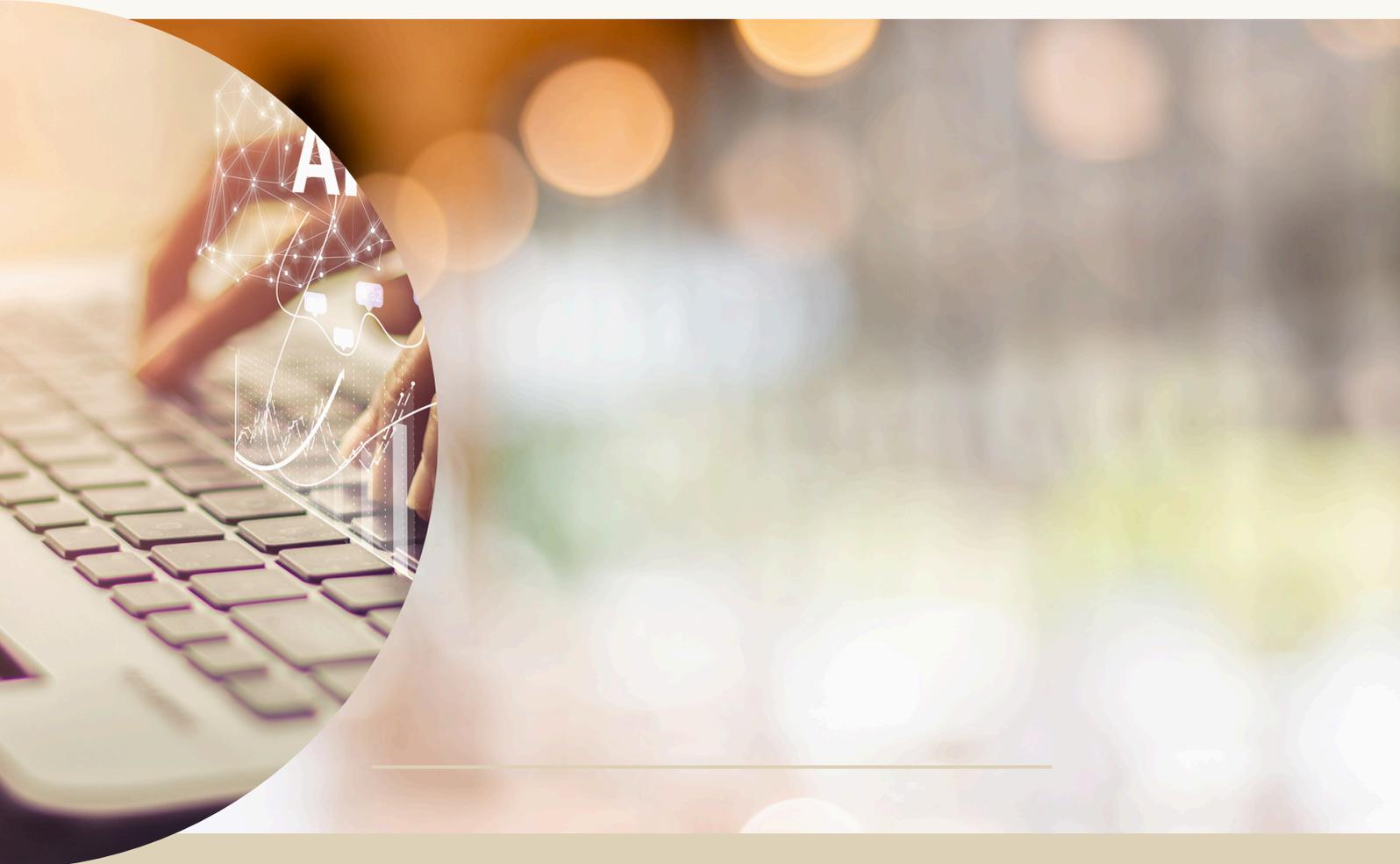


# ANGEBOT

ACHTSAMKEITSTRAINING FÜR TECHNIKER:INNEN/IT-  
FACHKRÄFTE/INGENIEUR:INNEN ODER TECHNISCHEN  
BERUFEN



**AKADEMIE OSWALD**

Cornelia Oswald, BA M.A.

# ZIEL DES TRAININGS

Förderung von mentaler Klarheit & Konzentration

Verbesserung der Stressbewältigung in belastenden Projektphasen

Schulung von Selbstwahrnehmung & Fokus

Stärkung der Resilienz im technischen Umfeld



# TRAININGSINHALTE

## MODUL I

### EINFÜHRUNG IN ACHTSAMKEIT

- Was ist Achtsamkeit?  
*(Wissenschaftlicher Hintergrund & Nutzen im Berufsalltag)*
- Unterschiede zwischen Reaktion und bewusster Handlung
- Kurze praktische Übungen

## MODUL II

### ACHTSAMKEIT IM TECHNISCHEN ALLTAG

- Achtsamkeit am Arbeitsplatz: Meetings, Mails, Multitasking
- Umgang mit Fehlern, Unterbrechungen und Termindruck
- Konzentrationsübungen für fokussiertes Arbeiten

## MODUL III

### STRESS VERSTEHEN & REGULIEREN

- Stressmechanismen in technischen Berufen
- Achtsame Reaktionsmuster:  
*Vom Autopilot zur bewussten Entscheidung*
- Techniken zur schnellen Entlastung

## MODUL IV

### TRANSFER & INTEGRATION

- Entwicklung einer persönlichen Achtsamkeitspraxis
- Micro-Habits: Kleine Routinen mit großer Wirkung
- Reflexion & Tools für nachhaltige Anwendung

**Programmänderungen vorbehalten!**

## ORGANISATORISCHES



2 x 4 Stunden *oder* 1-Tages- Workshop



Präsenzveranstaltung / Inhouse



max. 15 Personen



Handout mit Übungen / Teilnahmebestätigungen



interaktiv & praxisnah / Kombination aus Input, Übungen, Reflexion & Erfahrungsaustausch



1.460 € all in/für 8h (*Pauschale: inkl. Reisekosten, Materialien, Vor- & Nachbereitung*)

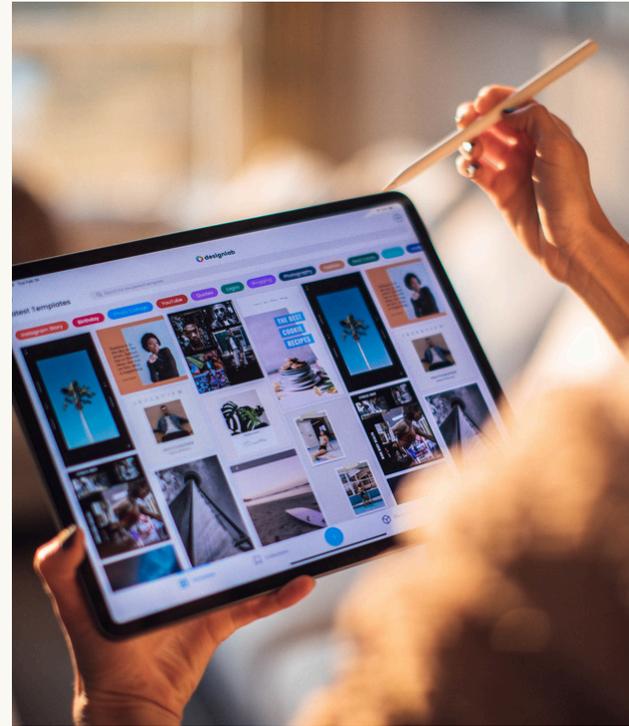
## WOZU?

“Was Achtsamkeit im technischen Arbeitsumfeld bewirken kann“

Technische Berufe verlangen „klaren Kopf bei hoher Last“ – Achtsamkeit ist das Werkzeug, das genau das trainiert.

Sie bietet:

- mentale Klarheit
- emotionale Stabilität
- bessere Selbstregulation
- nachhaltige Leistungsfähigkeit



---

Achtsamkeitstraining hilft technischen Fachkräften, trotz hoher mentaler Belastung fokussiert, stressresistent und handlungsfähig zu bleiben. Es stärkt Konzentration, Selbstregulation und emotionale Stabilität – zentrale Fähigkeiten in einem oft komplexen, schnellen & fehlerintoleranten Arbeitsumfeld.

**AKADEMIE OSWALD**

Cornelia Oswald, BA M.A.

# TRAINERIN

**Cornelia Oswald, BA M.A.**



Zert. Trainerin der wba Österreich  
Dipl. Entspannungs- & Achtsamkeitstrainerin

---

**„Achtsamkeit ist wie ein inneres Wartungssystem:  
Sie verhindert, dass wir unter Dauerlast überhitzen.“**

**AKADEMIE OSWALD**

Cornelia Oswald, BA M.A.