

## Gamified Training für die Verbesserung von Achtsamkeit - Die Gegenwart als Schlüssel zur inneren Balance -

*Entdecken Sie die Kunst der Achtsamkeit für mehr Klarheit, Entspannung und Ausgeglichenheit*

### Gamification Storyline:

In diesem Serious Business Game Training schlüpfen Sie in die Rolle von Oprah, einer ambitionierten und engagierten Polizeibeamtin.

Seit einiger Zeit beginnen jedoch zunehmende Nervosität und Angstzustände, sich auf Oprahs Gesundheit, ihre Beziehungen und ihren Job auszuwirken. Sie ist mit ihren unzähligen Verpflichtungen so überfordert, dass sie keine Zeit mehr hat, sich um sich selbst zu kümmern. Schließlich beharrt Oprahs Vorgesetzte darauf, dass sie sich freinehmen sollte, um wieder auf die Beine zu kommen.

Um dem Stress zu entkommen, besucht Oprah ihren Vater auf dem Land und entdeckt dort Stück für Stück die positiven Auswirkungen von Achtsamkeit auf Ihre Gesundheit und Lebensfreude.

Lernen Sie an der Seite von Oprah Techniken der Achtsamkeit kennen und entdecken Sie den Schlüssel zu innerer Balance und zu mehr Wohlbefinden.

### Merkmale des Serious Business Games:

- ✓ Lernen Sie mit spielbasierten didaktischen Methoden.
- ✓ **Anwendbare und praktische Inhalte zur Steigerung der Achtsamkeit.**
- ✓ **Ergebnisorientiertes Lernen** mit revolutionären Gamification Technologien und Methodiken.
- ✓ Nutzen Sie die Simulationen für ein erfahrungsbasiertes Lernen.
- ✓ Flexibel, intuitiv in der Nutzung, schnell und einfach im Training.
- ✓ Eine spannende Gamification Storyline erleichtert das gezielte Lernen.
- ✓ **Für Sie und Ihre Mitarbeiter ein einzigartiges Lernerlebnis!**

**Ja, einfach ausprobieren? Eine kostenlose Test-Lizenz unter [www.Gamified-Training.com](http://www.Gamified-Training.com)**

Gamified-Training ist Ihr deutsch-sprachiger Ansprechpartner bei Serious Business Game Trainings. Gerne Erstellen wir Ihnen ein individuelles Angebot für Ihr Team: [GoFor@Gamified-Training.com](mailto:GoFor@Gamified-Training.com). Wir entwickeln mit Ihnen gemeinsam Konzepte, wie Sie Ihre Mitarbeiter Zeit- und Standort unabhängig in bis zu 15 Sprachen gleichzeitig, weltweit fördern können.

**Schaffen Sie ein neues Trainingserlebnis für Ihre Mitarbeiter!**



## Gamified Training für die Verbesserung von Achtsamkeit - Die Gegenwart als Schlüssel zur inneren Balance -

### Kenntnisse und Fähigkeiten

---

Mit Hilfe der praktischen Simulationen und Charaktere im Serious Business Game MINDFULNESS gelingt bei diesem Training eine **effektive Wissensvermittlung**. Durch die gamified Trainingselemente wird ein gezielter didaktischer Lernprozess stimuliert.

Hierdurch ist es Ihnen und Ihren Mitarbeitern als Teilnehmer möglich, eine wesentliche Verbesserung auf Team- und individueller Mitarbeiterebene bei täglichen Aktivitäten oder Projekten in der Zusammenarbeit zu erreichen. **Dabei werden u.a. folgende Fähigkeiten gefördert:**

- ✓ Selbsterkenntnis, Work-Life-Balance, Wohlbefinden, innere Ruhe, Fokus, effektive Kommunikation, Empathie, Flexibilität, Veränderungsmanagement, Wirkung und Einfluss, Konfliktmanagement und Haltung unter Druck.

**Weitere integrierte Fähigkeiten für das Lernen im Serious Business Game Training:**

- ✓ Kontinuierliches Lernen, Selbstvertrauen, Selbstbeherrschung, Führungsqualitäten, Aufbau von Beziehungen, Innovation und Kreativität, Problemlösung, Entscheidungsfindung und Integrität.



# MINDFULNESS

## Gamified Training für die Verbesserung von Achtsamkeit - Die Gegenwart als Schlüssel zur inneren Balance -

### Inhaltlicher Überblick:

In vier Trainingsstufen fördert Mindfulness effektives Lernen, indem es die Nutzer befähigt, die für die Verbesserung der Achtsamkeit erforderlichen Schlüsselkompetenzen zu üben:

- ✓ Halten Sie inne und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit ganz auf das Hier und Jetzt. Seien Sie offen dafür, was kommt.
- ✓ Beobachten Sie ohne Urteil.
- ✓ Akzeptieren Sie, was ist, und lassen Sie sich ganz auf den gegenwärtigen Moment ein.
- ✓ Kehren Sie in die Gegenwart zurück, wenn Sie bemerken, dass Ihre Gedanken abschweifen. Hin und wieder abgelenkt zu werden, ist vollkommen normal.
- ✓ **Schritt für Schritt** führen wir Sie anhand von Fallstudien und Simulationen in methodische Ansätze ein, die Ihnen helfen, Ihren Alltag mit mehr Achtsamkeit zu leben. Trainieren Sie die bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit auf den Augenblick und erfahren Sie die tiefgreifenden Effekte auf Ihr Wohlbefinden.

### Ziele | Warum MINDFULNESS?

**MINDFULNESS** richtet sich an alle Profile in einem Unternehmen, insbesondere an diejenigen, die im Alltagsstress und der Routine gefangen sind, die auf Autopilot geschaltet sind und die einen Ort brauchen, an dem sie innehalten und lernen können, das Hier und Jetzt bewusst zu genießen. Dieses Training soll Ihnen helfen, Ihren Geist auf das Hier und Jetzt zu fokussieren, um mehr Ausgeglichenheit, innere Balance und Ruhe zu erfahren.

#### Dank dieses Kurses:

- ✓ Erfahren Sie, wie Sie das Prinzip der Achtsamkeit erlernen können.
- ✓ Finden Sie heraus, wie Sie Ihren Autopiloten ausschalten können.
- ✓ Werden Sie ein neugieriger Beobachter Ihrer Gedanken, Gefühle und Empfindungen.
- ✓ Lernen Sie, den Augenblick so wahrzunehmen, wie er ist.
- ✓ Üben Sie, Ihre Aufmerksamkeit wieder auf die Gegenwart zu richten, wenn sich das Gedankenkarussell zu drehen beginnt.



## Gamified Training für die Verbesserung von Achtsamkeit - Die Gegenwart als Schlüssel zur inneren Balance -

### Methodik:

---

Die entwickelte spielbasierte Lernmethode ist eine Kombination aus 3 Elementen:

- ✓ **Qualitativ hochwertige Inhalte**, kompaktes Lernen, mit einem starken praktischen Schwerpunkt, der nützlich und direkt auf die Arbeit anwendbar ist.
- ✓ Die **Verwendung von Gamification Techniken** im Sinne des Story Telling, Ranking Motivation, Ranglisten, unterschiedliche Lern- und Spiellevel sowie Incentivierung über Auszeichnungen und Belohnungen. Hiermit wird das Training zu einer motivierenden und spannenden Lernerlebnis. Damit wird die intrinsische Motivation zum Lernen bei Ihnen und Ihren Mitarbeitern direkt gefördert.
- ✓ **Praktische Übungen**, mit denen Sie als Teilnehmer in einer sicheren und motivierenden Umgebung direkt üben und die praktischen Erkenntnisse umsetzen können. Dabei erhalten Sie jeweils detailliertes **Feedback** im Sinne von einzelnen **Learning Loops**.

### Wie funktioniert es? Was sind die IT-Anforderungen?

---

1. **Das Einzige, was Sie benötigen**, um dieses Business Game Training zu nutzen, ist ein Endgerät mit Internetanschluss.
2. Sie können über **Ihr individuelles Nutzerprofil** auf unsere leistungsoptimierte Business Game Plattform jederzeit, von jedem Ort weltweit zugreifen oder das Business Game Training in Ihr LMS (Cornerstone, Moodle, SAP Success Factors, usw.) integrieren.
3. Sie erhalten dabei ein regelmäßiges Reporting über die Fortschritte Ihrer Teilnehmer und Trainingsgruppen. Somit behalten Sie stets den Überblick und können Ihre Teams gezielt motivieren.

