

**Einladung: 02. April 2014**

Frankfurter Allgemeine Zeitung GmbH  
Hellerhofstraße 9, 60327 Frankfurt am Main

management meetings

Trogerstraße 40  
D-81675 München

Telefon: 089 / 44 76 94 69  
Fax: 089 / 44 76 94 79

info@management-meetings.de  
www.management-meetings.de

„Achtsamkeit“ in Unternehmen: Mehr als nur eine Prise OM gegen den täglichen Druck?!

Angriff, Flucht oder Erstarrung – das sind die Reaktionen des Menschen auf Stress bzw. Druck. Zur Bewältigung des Unternehmensalltags inkl. stetig verordneter Produktivitätssteigerungen sind diese Reaktionen allerdings ziemlich ungeeignet. Immer mehr Unternehmen beschäftigen sich daher mit dem Thema Achtsamkeit – Notmaßnahme oder kluges Kalkül?

- ▶ In der Ruhe liegt die Kraft: In welchen Maße können bzw. müssen Unternehmen dem einzelnen Mitarbeiter helfen, mit wachsendem Druck umzugehen?
- ▶ Druck machen, aber Achtsamkeitstrainings fördern: Wie kann Glaubwürdigkeit und Akzeptanz für das Thema erzeugt werden?
- ▶ Bessere Kommunikation, klügere Entscheidungen, netteres Miteinander, weniger Burnout: Wird mit mehr Achtsamkeit ab sofort alles besser? Welche Erwartungen sind realistisch?

Diskutieren Sie mit Fachkolleg/Innen aus den Bereichen HR und Management sowie mit den anwesenden Praktikern über deren Strategien, Ideen und Erfahrungen.

Dazu laden wir Sie am **Mittwoch, 02. April 2014, 18:00 Uhr** ins Verlagshaus der Frankfurter Allgemeinen Zeitung herzlich ein.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Herzliche Grüße

Mit freundlicher Unterstützung der



Undine Zumpe  
für die Initiatoren der management meetings

**Frankfurter Allgemeine**  
ZEITUNG FÜR DEUTSCHLAND

**advalue**MEDIA  
Ihr Partner für Rekrutierung und Personalmarketing

BEITEN BURKHARDT

**DISAG**

**Mercuri Urval**

# „Achtsamkeit“ in Unternehmen: Mehr als nur eine Prise OM gegen den täglichen Druck?!



**Am Mittwoch, 02. April 2014, 18:00 Uhr,**

Frankfurter Allgemeine Zeitung GmbH, Hellerhofstraße 9, 60327 Frankfurt am Main.

Im Anschluss findet ein »Get-together« statt.

## **Ziel der Veranstaltung:**

Sie als Unternehmensvertreter kommen zusammen, um über das Thema »Achtsamkeit« in Kleingruppen und im Plenum zu diskutieren.

## **Profitieren Sie von:**

- ▶ dem unmittelbaren Austausch mit anderen Teilnehmern,
- ▶ dem Kennenlernen unterschiedlicher Sichtweisen und Ideen,
- ▶ den Impulsen der Experten.

Tauschen Sie Ideen und Erfahrungen aus und lassen Sie sich zusätzlich unterstützen durch unsere Referenten, die Ihnen Rede und Antwort stehen.



## **Thomas Pohl**

### **Leiter Personalmanagement, Nassauische Sparkasse (Naspa)**

Der gelernte Bankkaufmann und Diplom-Kaufmann (Universität des Saarlandes/Saarbrücken) Thomas Pohl begann seine Karriere im Personalbereich bei der Dresdner Bank als Personalbetreuer. Alleinverantwortung für diesen Bereich übernahm er 1997 bei der Jaspers Industrie Assekuranz und wechselte dann zur DZ Bank AG, erst als Personalreferent, dann in der Funktion des Gruppenleiters Personalbetreuung. 2001 ging er zur Aareal Bank AG, wo er bis 2006 als Abteilungsleiter HR Consulting International fungierte und ab 2006 die Gesamtleitung HR-Consulting übernahm.

Seit 2008 ist Thomas Pohl Leiter Personalmanagement bei der Nassauischen Sparkasse (Naspa) in Wiesbaden mit 2026 Mitarbeitern. Dort verantwortet Thomas Pohl u.a. das Gesundheitsmanagement, das unter der Leitlinie „Hilfe zur Selbsthilfe“ steht und den Gedanken der Achtsamkeit als roten Faden verfolgt („achtsamer sein, gestärkt arbeiten“). Über die Maßnahmen und seine Erfahrungen seit Einführung – von anfänglicher Skepsis bis zur erfolgreichen Akzeptanz der Trainings – wird Thomas Pohl berichten.



## **Fred Zimmermann**

### **Wissenschaftler & Projektleiter, LMU München**

Fred Zimmermann leitet am Generation Research Program (GRP) der Ludwig-Maximilians-Universität München (LMU) zwei Forschungsprojekte zur Evaluation von achtsamkeitsbedingter Stressbewältigung. Als deutscher Vertreter in der NATO-Arbeitsgruppe „Integrative Medicine Interventions for Military Personnel“ arbeitet er seit 2011 zusammen mit seinen amerikanischen und französischen Kollegen an der Entwicklung eines ganzheitlichen Konzeptes zur Förderung der Resilienz und Burnout-Prävention von Militärangehörigen. In Berlin studierte Fred Zimmermann an der Humboldt Universität Philosophie und an der Freien Universität Betriebswirtschaft mit dem Schwerpunkt Organisation und Führung. In seiner militärischen Verwendung ist er als Offizier (Hauptmann d.R.) in der Fallschirmjägertruppe der Bundeswehr beordert. Intensive Erfahrungen mit Achtsamkeitspraxis sammelte Fred Zimmermann im Rahmen mehrjähriger Auslandsaufenthalte in Asien, Australien und im mittleren Osten und extensiven Aufenthalten in Theravada-Buddhistischen Klöstern.

Unabhängig von seinen akademischen Verpflichtungen bietet Fred Zimmermann unter dem Label PROPresence für Unternehmen wissenschaftlich validierte und an den wirtschaftlichen Kontext adaptierte Achtsamkeitsprogramme zur Reduktion von Stress und zur ganzheitlichen Personalentwicklung (Förderung von kognitiver Performanz, emotionaler Selbstregulation, Kreativität) an.

# „Achtsamkeit“ in Unternehmen: Mehr als nur eine Prise OM gegen den täglichen Druck?!



**Am Mittwoch, 02. April 2014, 18:00 Uhr,**  
Frankfurter Allgemeine Zeitung GmbH, Hellerhofstraße 9, 60327 Frankfurt am Main.  
Im Anschluss findet ein »Get-together« statt.

---

**Bitte melden Sie sich per E-Mail an unter:** [info@management-meetings.de](mailto:info@management-meetings.de)  
**oder senden Sie das Antwort-Fax an:** +49 (0) 89/447 69 479

**Ja**, ich komme gerne.

**Nein**, ich kann leider nicht kommen.

**Anmerkung:** Wir versenden unsere Einladungen per E-Mail und per Post. Wenn Sie künftig nur noch per E-Mail über unsere Veranstaltungen informiert werden möchten, dann machen Sie bitte hier ein Kreuz.

Vorname: \_\_\_\_\_

Nachname: \_\_\_\_\_

Position: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

**Teilnahmebedingungen:**

Diese Einladung ist an Sie persönlich gerichtet. Möchten Sie die Einladung an andere Interessierte weitergeben, so bitten wir Sie, dies nur unter Anerkennung unserer Zielgruppen-Statuten zu tun, die Sie unter „Zielgruppe“ auf unserer Webseite finden. Gerne können sich Interessierte ohne Einladung auch persönlich an uns wenden.

**Es werden nur angemeldete Teilnehmer zugelassen.**

Die Veranstaltung ist grundsätzlich kostenfrei. Aus organisatorischen Gründen bitten wir Sie freundlichst uns **schriftlich** Bescheid zu geben, sollten Sie trotz Anmeldung kurzfristig doch verhindert sein, da wir sonst im Falle des unentschuldig-ten Nichterscheinens („No Show“) eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 40 Euro erheben. Wir bitten um Verständnis.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Einladungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

**Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an Undine Zumpe:**

Tel.: +49 (0)89/44 76 94 69 | E-Mail: [uzumpe@management-meetings.de](mailto:uzumpe@management-meetings.de)