



ritzy* Weiterbildung: Walliser Hotelierverein GASTROVALAIS Campings Valais Wallis

Medienmitteilung zum neuen Ritzy-Seminar

Achtsam führen

(Siders, 2. Dezember 2022) Sieben Kadermitglieder aus Hotel- und Tourismusbetrieben nahmen am neuen Ritzy-Seminar «Achtsamkeit – die neue Führungskompetenz» teil und erweiterten ihre persönlichen Kompetenzen für einen bewussteren Umgang mit sich selbst und ihrem Team. Durch den praxisnahen Kurs führte Nathalie Stoop, Inhaberin der Schule für Bewusstsein.

Die Uhr tickt. Die Pendenzenliste ist lang und die Deadlines sitzen im Nacken. Heutzutage ist oft die Geschwindigkeit das Mass der Dinge und die Währung heisst «Leistung»: So viel wie möglich innerhalb kürzester Zeit erledigen. Hand aufs Herz: Da bleibt die Qualität oftmals auf der Strecke. Und, wie steht es dabei um die Gefühle? Bringt das Freude und Zufriedenheit? Oder doch mehr Frust am Ende des Tages? Ständiger Stress und Zeitmangel und sind bei Vielen zum Normalzustand geworden, ja gehören gar zum Alltag der heutigen Zeit dazu. Mal abgesehen der negativen Gesundheitsfolgen, geht bei dieser Getriebenheit oft ein Teil verloren; nämlich der Mensch selbst mit seinem Reichtum an Ideen, Bedürfnissen und Emotionen. «Gerade das Hotel- und Gastro-Gewerbe lebt ja von einer wertschätzenden Interaktion zwischen Menschen», begründet Isabelle Frei, Leiterin Ritzy den Entscheid diesen Kurs ins Weiterbildungs-Programm aufzunehmen. «Nicht dem hektischen und schnelllebigen Umfeld ausgeliefert zu sein, sondern bei sich zu bleiben, um bewusst zu reagieren, sind somit zentrale Fähigkeiten».

Mehr Bewusstsein für sich selbst und andere

Die sieben Kursteilnehmenden halten die Augen geschlossen, atmen ruhig. Es geht darum einfach einmal inne zu halten. In sich hinein zu horchen und wahrzunehmen: Wie fühlt sich der Körper an? Welche Gedanken sind im Kopf? Gelingt es die Gedanken ziehen zu lassen und allfällige Schmerzen einfach anzunehmen ohne zu bewerten? Diese Achtsamkeits-Übung dauert nur wenige Minuten und hilft bei regelmässiger Anwendung rasch in den Moment und zu sich selbst zu finden, erklärt die Kursleiterin Nathalie Stoop. Es ist ein erster Schritt in Richtung bewussterer Umgang mit sich selbst. «Wer die eigenen Gefühle und Bedürfnisse managen kann, ist in der Lage Teams erfolgreich zu

führen», ergänzt die Inhaberin der Schule für Bewusstsein. Der Schlüssel für positive Veränderungen im Team heisst Achtsamkeit. Die Expertin für Sensitivität ist überzeugt, dass achtsameres und bewussteres Wahrnehmen in jedem Berufszweig alle beteiligten Personen weiterbringt. Im Kurs lernen die Teilnehmenden einerseits Techniken der Selbstreflexion und andererseits wie das Gegenüber besser wahrgenommen werden kann. Im Transfer in die Arbeitswelt soll es gelingen, die wirklichen Bedürfnisse eines Mitarbeitenden zu erkennen, um empathischer und lösungsorientierter reagieren zu können. «Die gezeigten und anschliessend praktizierten Übungen sind sehr hilfreich» lautet das Fazit mehrerer Kurs-Teilnehmerinnen. Das nächste Seminar mit Fokus Sensitivität findet am 21. Juni 2023 statt. Mehr Informationen unter <https://www.ritzy.ch/achtsamkeit-kurs-hr> .



Bildlegende: «Wer die eigenen Gefühle und Bedürfnisse managen kann, ist in der Lage Teams erfolgreich zu führen», so das Credo von Kursleiterin Nathalie Stoop (links im Bild).

Dieses Foto in Druckqualität zum Downloaden unter: shorturl.at/ioxET

Für Auskünfte steht zur Verfügung:

**Ritzy*-Dozentin und
Inhaberin «Schule für Bewusstsein»**
Nathalie Stoop
079 749 32 23
www.schule-fuer-bewusstsein.com

ritzy* Weiterbildung, Sierre
Isabelle Frei, Programmleiterin ritzy* Weiterbildung
027 606 90 47
www.ritzy.ch