



## **Prof. Dr. Rainer Waldmann**

Rainer Waldmann ist Diplom Kaufmann und seit 1999 als Professor an der betriebswirtschaftlichen Fakultät der Technischen Hochschule Deggendorf tätig. Er vertritt die Lehrgebiete Personalführung, Change Management, Teamentwicklung und Schlüsselqualifikationen. Darüber hinaus engagiert er sich in nationalen und internationalen Weiterbildungsstudiengängen in den Themenbereichen Health Care und General Management.



Seit 1993 ist er als Berater, Trainer und Coach mit den Schwerpunkten Führung, Team- und Organisationsentwicklung sowie Stressmanagement aktiv.

Prof. Waldmann hat mehrjährige Ausbildungen in Prozessberatung und Integrativer Psychotherapie absolviert. Mit seiner Frau führt er das Deggendorfer Institut „Waldmann Beratung und Coaching“. In der gemeinsamen Arbeit verbinden Petra und Rainer Waldmann ein breites Spektrum an Beratungsmethoden mit betriebswirtschaftlichen und organisationspsychologischen Konzepten.

Besonders fasziniert ist Prof. Waldmann von der Entwicklung der Stress- und Resilienzforschung, weil sie seine eigenen Erfahrungen mit Achtsamkeit und Meditation in einen wissenschaftlichen Bezugsrahmen setzt. In seiner praktischen Arbeit integriert er Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen in Coachings und Trainings.

### **Workshop: Resilienz und Achtsamkeit**

Als „Resilienz“ oder „Widerstandskraft“ wird die Kompetenz bezeichnet, erfolgreich mit belastenden Lebensumständen und Stress umzugehen. Das Resilienz-Konzept ist mit einer positiven Betrachtungsweise verbunden: Statt krank machender Belastungen fokussiert es Ressourcen, die Menschen im Umgang mit schwierigen Lebensumständen entwickelt haben.



Im Workshop werden Wege zur (Re-) Aktivierung dieser Ressourcen vorgestellt. Ein erster Schritt hierbei ist die Entwicklung einer „achtsamen“ Haltung, die aufmerksam beobachtet ohne zu bewerten. Mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen erfahren Sie, wie es gelingen kann, eigene Stressmuster im Alltag wahrzunehmen. Wir beschäftigen uns mit der Frage, wie Resilienz-bezogene Kompetenzen im Rahmen von Coachings und Trainings gefördert werden können. Abschließend besteht die Möglichkeit des gemeinsamen Austauschs über die Integration des Resilienz-Konzeptes in die Personal- und Organisationsentwicklung.