

Achtsamkeit im Arbeitsalltag durch Stressbewältigung

Zielgruppe

Mitarbeiter/-innen aus der öffentlichen Verwaltungen

Ihr Nutzen

Dieses Seminar gibt Anregungen für mehr Achtsamkeit im Arbeitsalltag. Achtsamkeit ist eine wirksame Methode der Stressbewältigung. Sie hilft, automatisch ablaufende dysfunktionale Reiz-Reaktions-Muster zu unterbrechen und gewohnheitsmäßige Stressreaktionen mehr und mehr durch bewusstes, präsenes Handeln zu ersetzen. Entspannen Sie sich und steigern Sie dadurch Ihre Lebensfreude und Ihre Arbeitseffektivität.

Sie lernen das Konzept der Achtsamkeit kennen, Sie reflektieren ihr eigenes Stressverhalten und erhalten vielfältige Anregungen zur Stressbewältigung. Übungen runden den Tag ab.

Inhalt

1. Tag

- Vorstellung des Achtsamkeitskonzept MBSR
- Reflektion Ihres Stressverhalten
- vielfältige Anregungen zur Stressbewältigung für Ihren Arbeitsalltag
- Übungen
- Diskussion

2. Tag

- Auswertung der Umsetzung
- Festigung der erlangten Fähigkeiten
- Reflektion eigener Stressmuster
- Vorstellung der Achtsamkeit in der Kommunikation
- Übungen

Arbeitsmittel

Bitte eine Matte oder Decke für Übungen zur Veranstaltung mitbringen.

Nummer

L-02-10

Dauer

2 Tage

Bitte senden Sie uns Ihre Voranmeldung

Entgelt

214,00 €

278,00 €

Mitglieder des Zweckverbandes

Nichtmitglieder