



## **Gelassen im Alltag – Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

2,5 - tägliches Seminar

### **Zielgruppe:**

Mitarbeiter und Führungskräfte, die aufgrund ihrer Aufgabenstellung hohen Arbeitsbelastungen ausgesetzt sind.

### **Ziele:**

- Steigerung der Selbstwahrnehmung bezüglich persönlicher Ressourcen, Belastungen und Stressmuster über innere Bilder und Wahrnehmung körperlicher Reaktionen
- Vermittlung von Methoden aus der Achtsamkeitspraxis, die innere Freiräume erschließen neue Energien mobilisieren
- Beförderung einer regelmäßigen Achtsamkeitspraxis zur Steigerung von körperlichem Wohlbefinden, Lebensfreude und psychischer Widerstandskraft
- Prävention stressbedingter Erkrankungen
- Gelassenheit, Authentizität und Klarheit durch regelmäßige Achtsamkeitspraxis
- Achtsamkeit als Baustein für gesundheitsorientierte Führung und Kommunikation im Team und Unternehmen

### **Inhalte:**

- Grundlagen von Achtsamkeit, Akzeptanz und Meditation (wertfreie Wahrnehmung, Bewusstheit im gegenwärtigen Augenblick, Aufmerksamkeit, wohlwollende Gelassenheit)
- Auswirkungen auf körperliche und seelische Gesundheit sowie Hirnphysiologie und Hormonhaushalt (aktuelle Forschung)
- Unmittelbare Anwendung von Achtsamkeit im beruflichen Alltag
- Intensive Übung und Selbsterfahrung
- Wohlwollender Umgang mit belastenden Gedanken, Gefühlen und mit ungünstigen und automatisierten Verhaltensmustern
- Erstellen eines individuellen Übungs-Planes

