

Achtsamkeit
oder
„SINN-voll durchs Leben gehen“

Seminarbeschreibung

<i>Zielgruppe:</i>	<p>Führungskräfte und MitarbeiterInnen</p> <ul style="list-style-type: none"> • die weniger unachtsam sein möchten • die wieder Ruhe & Entspannung erleben wollen • die dadurch Stress & Burnout vorbeugen werden
<i>Nutzen:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Sie erhöhen Ihre Fähigkeit sich zu entspannen • Sie erlernen Strategien zur Stressbewältigung • Sie vermindern dauerhaft körperliche und psychische Unruhe Symptome • Sie beugen aktiv einem Burnout vor • Sie stärken Ihr Selbstvertrauen und Ihre Selbstakzeptanz • Sie konzentrieren und fokussieren sich auf das Wesentliche • Sie werden heiter, gelassen und bekommen mehr Lebensfreude • Sie achten wieder mehr auf sich und dadurch auch auf andere • Sie erzielen eine Verbesserung der Lebensqualität • Sie probieren unterschiedliche Entspannungs- und Meditations-techniken aus und können herausfinden, welche am besten zu Ihnen passt
<i>Inhalte:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen der Achtsamkeit • Einfluss und Wirkung von Achtsamkeit auf sich und das Umfeld • Erkennen von und Umgang mit Stress bis hin zu Burnout • Bewusster Einsatz der eigenen Sinne • Lernen von kleinen Achtsamkeitsübungen für zwischendurch • Anleitung für Atem- und Entspannungsübungen • Kennenlernen von Bewegungsübungen und Meditation • Zusammenstellen eines persönlichen Werkzeugkoffers für die Anwendung im Alltag • Praktischer Teil: <ul style="list-style-type: none"> ○ Atemmeditation ○ Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson ○ Imagination ○ Bodyscan ○ Autogenes Training ○ Diverse Achtsamkeitsübungen ○ Gütemeditation ○ Yogaübungen
<i>Arbeitsformen:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Theoretischer Input

	<ul style="list-style-type: none">• Gruppen- und Einzelarbeiten• Plenumsdiskussionen• Übungen, Übungen, Übungen.....
<i>Besonderheiten:</i>	Möglichkeit für Übungen im Freien wäre wünschenswert. Matte und bequeme Kleidung wünschenswert
<i>Dauer:</i>	1 Tag (8 Stunden) auch auf 2 Tage (16 Stunden) erweiterbar

Stand, November 2019