

Achtsamkeitstraining - Stark im Job durch Achtsamkeit

Das Tempo unseres Arbeitslebens wird immer schneller und „stressige Zeiten“ gehören fast schon zur Tagesordnung. Was Sie zur Förderung Ihrer körperlichen Gesundheit tun können, wissen Sie. Erfahren Sie in diesem Seminar, wie Sie durch Achtsamkeit Ausgeglichenheit und Wohlbefinden schaffen können, um gesund und leistungsfähig zu bleiben.



Zielgruppe:

Interessierte Mitarbeiter/innen

Ziele

- Das Wohlgefühl der Achtsamkeit erfahren
- Lernen, mit Achtsamkeit eine geistige Qualität der Ruhe und Klarheit zu schaffen.
- Einen leichten Weg zur Achtsamkeit finden
- Stress vermindern durch Achtsamkeit
- Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen (im Umgang mit körperlichen und psychischen Symptomen)
- Bewusstheit für das eigene Leben bilden

Inhalte

- **Eine praktische Erklärung zur Natur von Achtsamkeit.**
Wie wir die Voraussetzungen für Wohlbefinden und Freude schaffen können.
- **Wie Achtsamkeit Stress reduziert**
- **Wie Achtsamkeit die Leistungsfähigkeit steigert**
- **Wie Achtsamkeit das Gehirn verändert -**
Erkenntnisse der Neurowissenschaften praktisch und lebensnah erklärt
- **Achtsamkeitstechniken für eine leichte Praxis ausprobieren**
kurze Atem-, Silben-, Körpermeditationen, Bodyscan, einfache Yogaübungen und viele andere
- **Achtsamkeit im Alltag schaffen**
 - Tägliche kleine Routinen nutzen
 - Nützliche Gewohnheiten schaffen
Die Möglichkeiten kennenlernen, Achtsamkeit bei den alltäglichen Tätigkeiten anzuwenden (Morgens vor dem Aufstehen, beim Zähneputzen, beim Essen (hin und wieder), beim PC hochfahren usw.)
- **Selbstfürsorge**
 - der freundliche Umgang mit sich selbst
 - Wie sieht eine gesunde Haltung gegenüber der Arbeit aus?
 - Wie entwickeln Sie ein Gefühl für die eigenen Grenzen, damit Sie Ihr Leistungspotential auch langfristig ausschöpfen können
 - Das Abgrenzungsgespräch
 - Einen guten Umgang mit unangenehmen Gefühlen und Situationen entwickeln

- **Bei sich bleiben und wirken**
 - Achtsames Multitasking
 - Fokussiertes und bewusstes Arbeiten am Computer
 - Das achtsame Gespräch
Looping und Dipping – Meine Gesprächspartner verstehen und auf mich achten.
- **Den Kopf frei bekommen durch etwas Bewegung**
 - Breathwalk im Freien
 - Gehmeditation im Freien
- **Der Achtsamkeitsübung einen Platz im Leben verschaffen.**
Der Umsetzungsplan für die nächsten vier Wochen für die virtuelle Unterstützung

Bitte mitbringen:

- Decke oder Yogamatte für Entspannungs- und leichte Yogaübungen
- Einige Achtsamkeitsübungen finden auf dem Stuhl sitzend statt. Falls Sie lieber auf einem Meditationskissen sitzen, bringen Sie es bitte mit.
- Wir werden bei jedem Wetter Gehmeditationen im Freien machen. Bitte bringen Sie entsprechende Ausrüstung mit: Schuhe und warme bzw. Regenkleidung.
- Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, besonders für die leichten Yogaübungen

Dauer

Drei Tage und vier Wochen virtuelles Follow-up

Referentin:



Christel Krug

amphion Partnergesellschaft Wiesbaden

Diplom-Psychologin, Industriekauffrau

Unternehmensberaterin (BDU) Supervisorin (BDP) Mediatorin

Seit 1989 selbständige Beraterin und Trainerin, vorher in leitender Funktion im Maschinenbau (Elektronikbranche) tätig

Ausbildungen in achtsamkeitsbasierten Verfahren

- Schritte ins Sein – Ausbildung in Transpersonaler Psychologie (36 Ausbildungstage 2013 - 2016) Richard Stiegler SEELEundSEIN
- MBSR - Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit (3,5 Tage) Winfried Kümmel
- Langjährige Meditationserfahrung bei Willigis Jäger, Beatrice Grimm, Franz Jalics und anderen
- Tägliche Ausbildung im Alltag