

Stressreduktion und Selbstfürsorge

- BEM Praxisworkshop -

Wie können wir lernen, mit Stress, Druck und Konflikten am Arbeitsplatz anders umzugehen - innere Ressourcen zu aktivieren, uns zu stabilisieren und immer wieder ins Gleichgewicht mit uns selbst zu kommen?

Zahlreiche Forschungsergebnisse belegen die positiven Effekte von Achtsamkeitstraining auf die Gesundheit und das emotionale Wohlbefinden. Das Stressempfinden wird reduziert und die innere Widerstandskraft (Resilienz) gestärkt.

Das Training in mitfühlender Achtsamkeit hilft uns, beruflichem und privatem Stress entgegenzuwirken und alltäglichen Herausforderungen mit mehr Gelassenheit und Klarheit zu begegnen.

Der Workshop besteht aus kurzen Vorträgen, praxisbezogenen Übungen, Selbstreflexion und Erfahrungsaustausch.

Inhalte im Überblick:

- **Theorie:** Die Wirkungsweise von mitfühlender Achtsamkeitspraxis, Erkenntnisse und Forschungsergebnisse.
- **Praxis:** Kennenlernen von Übungen zur Selbstwahrnehmung, Entspannung, Aufmerksamkeitssteuerung und Gefühlsregulation.
- **Integration der Methoden in den Arbeitskontext und Alltag:** Belastungsgrenzen wahrnehmen / Selbstfürsorglich handeln / Entschleunigungs- und Entspannungstechniken bewusst anwenden / eigene Achtsamkeitspraxis etablieren.

Dozentin: Wiebke Pausch

Anmeldung:

work.art consulting
Daniela Marquardt
Brandroster 76
51427 Bergisch Gladbach
0177 4228981
www.workart-consulting.de

Seminar am 31. August 2020, 9 – 16.30 Uhr, 01. September 2020, 9 – 12.00 Uhr

10437 Berlin, Gleimstr. 37

Kosten: 430,- Euro, incl. Tagungsgetränken

Dieses Seminar ist im Rahmen der durch die DGUV zertifizierten Weiterbildung von Certified Disability Management Professionals (CDMP) mit 10 Stunden bewertet.