



## Bildungsurlaub

### Souverän dem Berufs- und Alltagsstress begegnen

Ist unser Nervensystem entspannt, reagiert es automatisch souverän und kompetent auf Stresssituationen und Schwierigkeiten. Sind wir angespannt, reagiert unser Gehirn automatisch negativ. Beides hat entsprechende Auswirkungen. Darum sind bewusste Wahrnehmung und Entspannung „im Jetzt“ grundlegende Fertigkeiten, die wir als Erstes in schwierigen Situationen brauchen. Und genau diese Fertigkeiten fehlen in den Momenten „des Jetzt“, wenn unbewusste automatische negative Reaktionsmuster schneller sind, als wir im Nachhinein wollten.

Die heutigen Arbeitsbedingungen sind oft geprägt von extrem hoher Verantwortung, starkem Leistungsdruck, hohem Zeitdruck, fehlenden oder rigiden Verhaltensvorgaben oder komplexen, schnelllebigen, widersprüchlichen oder anonymen Systemen. Tätigkeiten sind häufig ineffizient, sinn- und ergebnislos. Unter diesen Bedingungen reagieren wir meist automatisch angespannter und hier reichen nun die Kompetenzen, die durch Erziehung und Berufs-/Lebenserfahrung erworben wurden, oftmals nicht aus. Um individuelle Motivation, Leistungsfähigkeit-, Zufriedenheit und Gesundheit sicherzustellen, erlernen Sie in diesem Seminar Fertigkeiten, um diesen hohen Ansprüchen bewusst, kompetent und sicher entgegentreten zu können. Die Seminarinhalte und Lernmethoden beziehen sich auf die neusten Erkenntnisse aus der Stress- und Hirnforschung. In dieser Woche erhalten Sie vielfältige Anregungen, wie Sie mit einer achtsamen Haltung die Gestaltung eines gesunden und stressfreien Lebens selbst in die Hand nehmen können. Die praktizierten Übungen können Sie leicht im Alltag umsetzen. Ein Handout unterstützt Sie.

### Zentrale Inhalte und Lernziele

- Fertigkeiten im Selbstmanagement erlernen
- Faktoren von Resilienz kennenlernen
- Die Praxis der Achtsamkeit als wichtigsten Resilienzfaktor im Arbeitsalltag anwenden können
- Analyse beruflicher Überforderung: Ursache erkennen, individuelle neue Möglichkeiten durch Achtsamkeit finden
- Erkennen der eigenen Stressauslöser und die Entwicklung angemessener Handlungsalternativen
- Stressbewältigung in der heutigen Zeit, Entspannung im Augenblick praktizieren können
- Negative Gewohnheiten und automatisch reflexartige negative Bewertungen auflösen können
- Wirkung negativer Gedanken- und Gefühlsmuster erkennen können
- Persönliche Werte, Einstellungen, Motivation, Sinn kennenlernen
- Individuelle Potentiale und Ressourcen entdecken
- Ursache und Lösen von Konflikten
- Wertschätzende, zielführende Kommunikation anwenden können
- Nutzen vom Perspektivenwechsel erkennen können

**Ort:** Bad Rothenfelde, Haus Ananta - Achtsamkeitszentrum, Niederesch 28

**Preis, Uhrzeiten und Anmeldung :** [www.aul-nds.de](http://www.aul-nds.de)

