

Bildungsurlaub

18.03. - 22.03.19 / Burg Fürsteneck

Stress- und Burnoutprävention mit der Praxis der Achtsamkeit

Achtsamkeit und Wertschätzung als Handlungskompetenzen in einer sich wandelnden Gesellschaft

Stress ist ein häufiger Bestandteil unseres Berufs- und Privatlebens und reduziert auf Dauer unsere Leistungsfähigkeit, Berufs- und Lebensfreude. Durch die Praxis der Achtsamkeit lernen Sie, Stressauslöser zu erkennen und abzubauen, um das eigene Wohlbefinden zu fördern. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen inzwischen die Wirksamkeit der Praxis der Achtsamkeit durch:

- Anhaltende Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen
- Effektivere Bewältigung von Stress-Situationen
- Erhöhte Fähigkeit, sich zu entspannen
- Wachsendes Selbstvertrauen und Akzeptanz
- Mehr Lebensfreude und Vitalität.

Achtsamkeit eröffnet einen anderen Weg, alltägliche Herausforderungen anzunehmen. Sie erlaubt es, den Hürden des Lebens kraftvoll, aber auch entspannt und sogar mit Freude zu begegnen. Sie schärft den Blick für ein Spektrum an vorhandenen Möglichkeiten und Kompetenzen zur Stressbewältigung.

Achtsamkeit ist eine bewusste, nicht-bewertende Haltung zum gegenwärtigen Geschehen und setzt damit einen Impuls zu einem friedlichen und wertschätzenden Umgang mit sich selbst und im Miteinander. Um achtsam zu sein, bedarf es keinerlei Anstrengung oder Vorkenntnisse. Praktische und theoretische Anleitungen dienen dazu, dass die Haltung der Achtsamkeit wirksam eingeübt wird und in den Berufsalltag integriert werden kann.

Zentrale Inhalte und Lernziele

- Einführung in die Praxis der Achtsamkeit und deren Meditationen
- Einblick in die Entstehung von Stress bekommen und Auswirkungen von Stress auf Körper und Geist bewusst wahrnehmen lernen
- Neue Handlungsmöglichkeiten in beruflichen Stress-Ereignissen durch Achtsamkeit entdecken
- Analyse beruflicher Überforderung: Ursache erkennen, individuelle neue Möglichkeiten durch Achtsamkeit finden
- Übungen zur Integration von Achtsamkeit in den Arbeitsalltag - Kultur der Achtsamkeit und Selbstverantwortung gestalten
- Achtsame Kommunikation kennenlernen
- Erkennen der eigenen Stressauslöser und die Entwicklung angemessener Handlungsalternativen
- Achtsamer Umgang mit schwierigen Gefühlen - Emotionale Kompetenz durch Achtsamkeit fördern

Ort: Burg Fürsteneck, Am Schlossgarten 3, 36132 Eiterfeld, Telefon: 0 66 72 - 92 02 0

Preis, Uhrzeiten und Anmeldung : www.burg-fuersteneck.de

