

Bildungsurlaub

22.09. - 27.09.19 / Spiekeroog

Stress- und Burnoutprävention mit der Praxis der Achtsamkeit

Stress ist ein natürlicher Bestandteil unseres Lebens, doch wenn er zu stark wird, wirkt sich dies belastend auf Gesundheit, Lebensqualität und (Arbeits-) Alltag aus.

Achtsamkeit eröffnet einen Weg, es mit den alltäglichen Herausforderungen aufzunehmen und zugleich das Wohlbefinden zu verbessern. Sie erlaubt es, die Hürden des Lebens bewusst, kraftvoll aber auch entspannt und sogar mit Freude zu meistern. Sie verschärft den Blick für ein Repertoire an vorhandenen Möglichkeiten und inneren Kompetenzen zur Stressbewältigung. Achtsamkeit ist inzwischen ein fester Begriff im Zusammenhang mit Stressbewältigung, Burnout oder Depression, Meditationen oder Selbsterkenntnis geworden. Wissenschaftliche Studien schreiben ihr u.a. folgende Wirkungsspektren zu:

- 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

In diesem Seminar setzen wir uns mit theoretischen aber auch praktischen Aspekten der Achtsamkeit auseinander, um sie, gestützt durch Übungen und Beispiele wirksam in unseren (Arbeits-)Alltag zu integrieren.

Zentrale Inhalte und Lernziele

- Individuelle und äußerliche Aspekte bei der Entstehung von Burnout kennenlernen
- Einen Überblick über Stressbewältigungstechniken und erste Erfahrungen mit einer Auswahl haben
- Stressauslöser im Berufsalltag erkennen und ihnen angemessen begegnen können
- Identifizierung individueller und äußerer Stresssymptome am Arbeitsplatz sowie die Entwicklung neuer Möglichkeiten im Umgang damit
- Lösungsorientiertes Denken und Handeln bei Problemen am Arbeitsplatz kennenlernen
- Hinterfragen vertrauter stressfördernder Denk- und Handlungsmuster am Arbeitsplatz
- Überblick über kurzfristige und effektive Strategien und Techniken für den Arbeitsplatz haben, um Geist und Körper in einen Zustand von Ruhe und Entspannung zu bringen
- In Stress-Situationen und Risiken die Chancen und den Sinn herausarbeiten und nutzen können
- Ganzheitlichen Blickwinkel auf das Zusammenspiel von körperlicher Befindlichkeit, seelischem Gleichgewicht und äußeren Bedingungen der Arbeitswelt bekommen
- Die Haltung der Achtsamkeit und Wertschätzung als Selbstfürsorge für die Burnout Prophylaxe erkennen lernen

Ort: Spiekeroog

Preis, Uhrzeiten und Anmeldung : www.bildungsurlaub-aktuell.de

