



Bildungsurlaub

Burnout ist out - Achtsam und präsent den heutigen Berufsalltag meistern

In diesem Seminar werden wir die Fertigkeiten des Stressmanagements und die Praxis der Achtsamkeit für unsere individuelle Motivation, Leistungsfähigkeit und Lust, Zufriedenheit und Gesundheit wiederholt und vertieft anwenden. Mit Achtsamkeit können wir die Warnsignale für Burnout, Depression oder andere körperliche Stresserkrankungen immer früher erkennen und abwenden. Gleichzeitig aktiviert Achtsamkeit vermehrt unsere Selbstheilungskräfte bei schon vorhandenen Problemen. Dieses Seminar gibt weitere praktische Übungen und Anregungen für ein gelingendes Selbstmanagement, Stärkung der Resilienz, Potentiale sowie Ressourcen, das Lösen von Konflikten und trainiert eine wertschätzende und zielführende Kommunikation.

Das Seminar ist für Teilnehmer/-innen vorgesehen, die bereits an einem Grundlagen-Seminar oder Bildungsurlaub für Achtsamkeit, Stressmanagement oder Burnoutprävention teilgenommen haben.

Zentrale Inhalte und Lernziele

- Vertiefung der Praxis der Achtsamkeit
- Theorie und Praxis der Achtsamkeit im effektiven Umgang mit Stress
- Wiederholung der Übungen: Bodyscan, achtsame Körperarbeit und Achtsamkeitsmeditationen
- Praktische Integration von Achtsamkeit in den Arbeitsalltag
- Vertiefung der achtsamen Kommunikation
- Erkennen der eigenen Stressauslöser und Entwicklung von Handlungsalternativen
- Vertiefung des achtsamen Umgangs mit schwierigen Gefühlen
- Erhöhte Fähigkeit sich zu entspannen
- Wachsendes Selbstvertrauen und Akzeptanz

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

Preis, Uhrzeiten und Anmeldung : www.vhs-osland.de

