

Bildungsurlaub

28.01. - 01.02.19 / Uelzen

Burnout ist out - Achtsam und präsent den heutigen Berufsalltag meistern

Aufbau-Seminar

Zur Vertiefung folgender Inhalte: 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- und Lust, Zufriedenheit und Gesundheit sicherzustellen, erlernen Sie in diesem Seminar Fertigkeiten, um diesen hohen Ansprüchen bewusst, kompetent und sicher entgegenzutreten zu können. Die Seminarinhalte und Lernmethoden beziehen sich auf die neusten Erkenntnisse aus der Stress- und Hirnforschung.

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: Kreisvolkshochschule Uelzen, Altes Rathaus, Veerßer Str. 2

Preis, Uhrzeiten und Anmeldung : www.allesbildung.de

