Ihr Spezialist für
Ausbildungen und
Lebensbalance

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung in Beruf und Alltag und zur Erfassung der gesellschaftspolitischen Bedeutung von Prävention für die Entwicklung einer gesünderen Gesellschaft.

Seminar von – bis: Veranstaltungsort: Tromm (Odw.)	Seminartitel: Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Bildungsziel:
Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung und zur Erfassung der gesellschaftspolitischen Bedeutung von Präventionsmaßnahmen

Inhaltliche Schwerpunkte:
- Förderung von Konzentration
- Stärkung des inneren Gleichgewichts
- Verbesserung der beruflichen Belastbarkeit
- Besinnung auf die eigenen Stärken und Erkennen der inneren Ressourcen
- Fähigkeit, eigene Gesundheitsressourcen aufzubauen und zu festigen
- Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen in den beruflichen Alltag integrieren
- bessere Körperwahrnehmung entwickeln

Seminarplan:

Tag	Inhaltsfelder	Kompetenzerwartungen
Montag	- Bodyscan - Meditationspraxis	Die Teilnehmer erlenen eine Methodik (Bodyscan), mit der sie für einen besseren Umgang mit Stress am Arbeitsplatz sorgen können. Außerdem bekommen sie eine Einführung in die Mediationspraxis, durch die sie Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext einbringen können.
Dienstag	- Gesundheitsprävention - Achtsames Gehen - Förderung der Konzentrationsfähigkeit - Stärkung des inneren Gleichgewichts - Ressourcenstärkung	Die Teilnehmer lernen das Achtsame Gehen aus dem Buddhismus kennen. Sie können anhand von praktischen Übungen ihre Ressourcen stärken, ihre Konzentrationsfähigkeit fördern und ihr inneres Gleichgewicht stärken. Die Teilnehmer lernen „Gesundheit“ als ganzheitlichen Prozess kennen und können durch die Bodyscan Methode den Körper bewusst wahrnehmen.
Mittwoch (Schweigetag)	- Atemübungen für die Prävention im Berufsalltag - Meditationstechniken - Umgang mit unangenehmen Gefühlen	Die Teilnehmer können Atemübungen als Ressource einsetzen für die Prävention im Berufsalltag. Zudem lernen sie weitere Meditationstechniken für den beruflichen Alltag. Die Teilnehmer wenden das bereits Gelernte an, um einen guten Umgang mit unangenehmen Gefühlen zu erlernen.
Donnerstag	- Umgang mit Stresssituationen - Erstellung eines Training Plans	Die Teilnehmer erstellen sich anhand ihres bereits erlernten Wissens einen individuellen Trainingsplan mit eigenen Übungen für Beruf und Alltag.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung in Beruf und Alltag und zur Erfassung der gesellschaftspolitischen Bedeutung von Prävention für die Entwicklung einer gesünderen Gesellschaft.

Freitag	- Achtsamkeitsübungen - Bewusstwerden & Erkenntnisse	Die Teilnehmer nehmen noch einmal alles wahr, was sie in dieser Woche gelernt haben und arbeiten an einer Umsetzung für Beruf und Alltag. Sie wiederholen noch einmal unter Anleitung die erlernten Achtsamkeitsübungen.

Zeitplan:

Montag	
14.00 Uhr – 16.15 Uhr	Seminar
16.15 Uhr – 16.30 Uhr	Pause
16.30 Uhr – 18.00 Uhr	Seminar
18.00 Uhr – 19.30 Uhr	Pause
19.30 Uhr – 21.00 Uhr	Seminar

Dienstag - Freitag	
09.00 Uhr – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 Uhr – 14.30 Uhr	Pause
14.30 Uhr – 16.15 Uhr	Seminar
16.15 Uhr – 16.30 Uhr	Pause
16.30 Uhr – 18.00 Uhr	Seminar

Ihr Spezialist für
Ausbildungen und
Lebensbalance

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung in Beruf und Alltag und zur Erfassung der gesellschaftspolitischen Bedeutung von Prävention für die Entwicklung einer gesünderen Gesellschaft.

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet

vom ……

das Seminar " Stressbewältigung durch Achtsamkeit"

Ich _____

wohnhaft in _____

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub in Bremen anerkannt:

- Gem. AZ: 23-17 2021/21 bis 13.10.2022