

› Achtsam@live

ACHTSAMKEITSBASIERTE STRESSBEWÄLTIGUNG

Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn hat seit Ende der 70er Jahre die achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung (MBSR) im Gesundheitsbereich in den USA entwickelt und angewandt. Mittlerweile ist MBSR auch in Deutschland eines der am besten erforschten Trainingsprogramme zur Stressbewältigung.

Achtsam@work nutzt dieses bestehende Know-how und wendet Wissen und Methodik im Rahmen von Unternehmen an. Zunehmende Belastungen im Arbeitsfeld und in Unternehmen sind:

1. Informationsfülle, Umgang mit Medien
2. Schnelle Veränderungen von Arbeitsprozessen,
3. hohe Verantwortung
4. Fehlende Wertschätzung
5. Übervolle Terminkalender und Termindruck
6. Unklare Kommunikation und Konflikte
7. Fehlende Balance von Arbeit und Erholung

Und genau hier setzt Achtsam@work an. Das Programm vermittelt ganz pragmatisch und alltagsnah, wie sich eine achtsame Stressbewältigung entwickeln und kultivieren lässt. Durch die vermittelten Übungen und Methoden – Körperachtsamkeit, Meditation, achtsame Bewegung wird die Selbstwahrnehmung und die Stressbewältigung gestärkt. Eigene Stressmuster werden verstanden und neue Bewältigungsstrategien erlernt. Eine eigene Übungspraxis wird aufgebaut, die für eine nachhaltige Wirkung unerlässlich ist. Es braucht hierfür ca 30 – 60 Minuten Übungszeit an 5 Tagen der Woche.

In unserem Schnupper-Workshop werden durch klare, strukturierte Kurzvorträge Inhalte zu Achtsamkeit, Stressbewältigung, achtsamer Kommunikation und Selbstführung vermittelt. Dadurch entsteht ein vertieftes Verständnis für die Methode und die Mitarbeiter können sich bei Interesse in dieses Thema vertiefen.



DAUER: 60-90 min. oder 0,5-1 täglich
 Halbtagesatz: 2 Workshops/Einsatztag
 Ganztagesatz: 4 Workshops/Einsatztag

› MEHR INFOS