

# ACHTSAM@LIVE – ACHTSAMKEITSBASIERTE STRESSBEWÄLTIGUNG

## > 1-tägiges Seminar

Im Einstiegsseminar kann achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung sowohl theoretisch als auch praktisch vermittelt werden. Im Anschluss an die 1-2 Tage kann selbst mit Audiodateien weiter geübt werden. Es empfiehlt sich eine weitere Begleitung: online, per Telefon, Skype oder durch Einzelcoaching. Außerdem ist ein 1- oder 2-tägiger Folgeworkshop mit einem Übungstag sinnvoll.

- Entstehung von MBSR (mindfulness based stress reduction)
- Was ist Achtsamkeit?
- Inhalte und Ablauf der achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung
- Praktische Vermittlung folgender Übungen:
  - Body Scan
  - Achtsame Bewegung
  - Sitzmeditation
  - Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit im Arbeitsalltag
- Das Zusammenspiel von Stressoren, innerer Bewertung und Stressantwort
- Wirkungen von MBSR
- MBSR im Arbeitsalltag

### EINZELCOACHING

MBSR kann auch als Einzeltraining wie ein Gesundheitscoaching vermittelt werden. Es empfiehlt sich ein Zeitraum von mindestens 8 Wochen. Die Termine können flexibler als bei Seminaren oder Kursen vereinbart werden.

8 Termine à 1,5 Stunden, zzgl. Teilnahme am Tag der Achtsamkeit.



### Termine

INHOUSE-Seminar oder Coaching auf Anfrage

> MEHR INFOS