

////// EIN GRASHALM WÄCHST NICHT SCHNELLER, WENN MAN DARAN ZIEHT

Wie häufig kommt es im hektischen beruflichen Alltag vor, dass wir auf Anforderungen von außen ganz automatisch oder gestresst reagieren, ohne den Moment, die Menschen und Situationen wirklich wahrzunehmen und zu erleben? Achtsamkeit ermöglicht es, in der Gegenwart zu sein und befähigt uns, den Anforderungen des Alltags mit Klarheit, Ruhe und Akzeptanz zu begegnen. Sei es in der Begleitung unserer Klient*innen, in der Kommunikation mit Kolleg*innen oder in der Begegnung mit sich selbst.

ZIELE

In diesem Achtsamkeitstraining treten wir bewusst aus der Geschäftigkeit unseres beruflichen Alltags aus, halten inne und lernen in einfachen Achtsamkeitsübungen unsere Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle bewusst wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. Dabei erforschen wir unsere gewohnheitsmäßigen Reaktionsweisen, vor allem im Umgang mit Stress, und lernen diese zu unterbrechen. Mit der praktischen Übung der Achtsamkeit (nach der Methode von Jon Kabat-Zinn) können folgende Wirkungen erzielt werden:

- Bessere Bewältigung von Stresssituationen.
- Verbesserung des Konzentrationsvermögens und des Entspannungsvermögens.
- Erforschung neuer Möglichkeiten des Denkens und Handelns.
- Stärkung von Selbsterkenntnis, Selbstakzeptanz und Selbstfürsorge.

INHALTE

1. Tag:

- Achtsamkeit versus Autopilot im beruflichen Alltag.
- Selbstwahrnehmung in angenehmen beruflichen Situationen.
- Identifikation der arbeitsbezogenen Ressourcen.

2. Tag:

- Verstehen der Stressdynamik und Aufdecken der Stressauslöser und Stressreaktionen.
- Selbstwahrnehmung in unangenehmen beruflichen Situationen.

3. Tag:

- Bewusstmachen der individuellen Bedürfnisse und Ressourcen.
- Strategien zur Selbstfürsorge entwickeln.
- Umsetzungsideen entwickeln für mehr Achtsamkeit im beruflichen Alltag.
- Ggf. Achtsamkeitstage planen und durchführen.

METHODEN

Das Training ist methodisch abwechslungsreich: Impulsvorträge, Achtsamkeitsübungen und Reflexion des Erlebten wechseln sich ab.

AM ENDE DER WEITERBILDUNG WERDEN SIE:

- Gelernt haben, präsent zu sein.
- Gelernt haben, die Dynamik von Stressauslöser und automatischer Stressreaktion zu unterbrechen und bewusst zu agieren.
- Gelernt haben, Ressourcen zu aktivieren und gut für sich zu sorgen.



Réf. 2421

» ZIELGRUPPE

Alle Interessierte, die bewusster wahrnehmen und handeln möchten.

» WEITERBILDNERIN

Viviane BISENIUS
M.A., systemischer Coach, NLP-Master-Practitioner, Trainerin für Stressmanagement, MBSR-Lehrerin (Mindfulness-based-stress-reduction) www.mbsr.lu

» TERMINE

14.05.2021, 21.05.2021 und
04.06.2021

09:00-17:00

21 Fortbildungsstunden
Formation certifiée

» KOSTEN

450 €

(das Mittagessen ist im Preis
inbegriffen)

» SPRACHE

Lëtzebuergesch

» ORT

Domaine du Château
Bettange-sur-Mess

En cours de demande
de validation pour les
professions de santé par le
Ministère de la Santé