

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

Wie häufig kommt es im hektischen beruflichen Alltag vor, dass wir auf die Anforderungen von außen ganz automatisch oder gestresst reagieren, ohne den Moment, die Menschen und Situationen wirklich wahrzunehmen und zu erleben? Die Achtsamkeitspraxis 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 uns selbst.

ZIELE

In diesem einführenden Training in die Praxis der Achtsamkeit lernen wir bewusst aus der Geschäftigkeit unseres beruflichen Alltags auszutreten, inne zu halten und unseren Körper, unsere 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 Konzentrations- und Entspannungsvermögens
- Erforschung neuer Möglichkeiten des Denkens und Handelns
- Stärkung der Selbstwahrnehmung, 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
- Eigene Grenzen wahrnehmen, achten und setzen.

3. Tag:

- Bewusstmachen der individuellen Bedürfnisse und Ressourcen
- Entwickeln von Strategien zur Selbstfürsorge
- Entwickeln eines Aktionsplans für die Integration der Achtsamkeit in den Alltag.

METHODEN

Impulsvorträge, Achtsamkeitsmeditationen und Reflexion des Erlebten wechseln sich ab. Sie erhalten schriftliche Kursmaterialien und MP3.

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
- Die eigenen Grenzen erforscht haben und setzen.



Réf. 0424

» 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

19.02.2024, 26.02.2024 und
04.03.2024
09:00-17:00

21 Fortbildungsstunden
Formation certifiée

» KOSTEN

530 €
(das Mittagessen ist im Preis
inbegriffen)



» SPRACHE

Lëtzebuergesch

» ORT

Domaine du Château
Bettange-sur-Mess