



Persönlich
wachsen

Gesundes Arbeiten

Stressbewältigung und Achtsamkeit

Viele Menschen rauschen im „Auto-Pilot-Modus“ durch ihr Leben und die Zahl stressbedingter Erkrankungen nimmt stetig zu. Dabei spielen beim Umgang mit dem täglichen Stress unsere inneren Haltungen und Bewertungen eine entscheidende Rolle. Wenn Sie hinderliche Verhaltensmuster erkennen und neue Handlungsweisen entwickeln möchten, sich mehr Gelassenheit im Umgang mit schwierigen Gedanken und Gefühlen wünschen und zu einem wertschätzenden Umgang mit sich und anderen finden möchten, kann dieses Seminar Ihnen hierzu wertvolle Anregungen geben.

Zielgruppe

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aller Bereiche

Ziel

Die Teilnehmenden sind in der Lage, ihre persönlichen Stressverstärker zu erkennen und haben Ideen dazu, wie sie üben können, diese zu „entschärfen“. Sie kennen Ansätze, ihre bereits vorhandenen Bewältigungskompetenzen zu stärken, neue zu entwickeln und diese in ihren Alltag zu integrieren. Sie haben eine Anmutung von den vielfältigen Dimensionen der Achtsamkeit, sind inspiriert, Achtsamkeit im Alltag zu praktizieren und so individuelle Wege „raus aus dem Hamsterrad“ und hin zu mehr Ausgeglichenheit zu erforschen.

Inhalte

- Neurobiologische Grundlagen zum Thema Stress
- Stressoren, persönliche Stressverstärker und deren „Entschärfung“
- Die drei Säulen der Stresskompetenz, oder: „Was hält uns gesund?“
- Einführung in die Haltungen und Übungen der Achtsamkeit
- Umgang mit belastenden Gedanken und Gefühlen
- Achtsamer Umgang mit anderen
- Verschiedene Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen (Atemübungen, Atemmeditation, Progressive Muskelentspannung, Phantasiereise, Achtsame Yogaübungen)



Präsenzseminar

Dauer

1 Tag



Buchung unter seminare.charite.de

fortbildung@charite.de

+49 30 450 576 666