

Achtsamkeitstraining 2012: Vorschlag für das flexible.office.netzwerk

Berufstätige stehen heute vor besonderen Herausforderungen: zunehmende Beschleunigung in den Arbeitsabläufen, Zeitdruck und emotionale Belastungen. Um Überforderung nachhaltig vorzubeugen und auch in stressigen Zeiten innere Ruhe und Stabilität zu bewahren, ist es sinnvoll, Achtsamkeit zu praktizieren. Achtsamkeit bedeutet, die gelebten Erfahrungen im gegenwärtigen Augenblick bewusst und nicht wertend wahrzunehmen. Sie lernen innezuhalten, unbewusste oder automatische Verhaltensweisen zu erkennen und gelassener, souveräner und kreativer mit sich selbst und dem Berufsalltag umzugehen.

Achtsamkeitstraining unterstützt Sie dabei

- konstruktiv Stress zu bewältigen
- Burnout vorzubeugen
- Lebensfreude und Wohlbefinden zu fördern
- wertschätzendes Miteinander zu entwickeln

Wir arbeiten mit

- Achtsamkeitsmeditationen im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen
- sanften Yogaübungen
- Impulsreferaten und Reflexionen
- Achtsamkeitsübungen für den Berufsalltag

Terminvorschläge

Sonntagabend 04.03.2012 Impulsvortrag und Achtsamkeitsübung zum Einstieg
Montagvormittag 05.03.2012 zwei bis drei Stunden Weiterführung des Themas
Achtsamkeit mit dem Schwerpunkt „Muße im Arbeitsalltag finden“

Kursleitung

Anke Wunderlich, Dipl.- Ing. (BA), MBSR-Lehrerin, Bewegungs- und Ausdruckstherapeutin

Hendrikje Posch, Dr. med., Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie,
MBSR/MBCT-Lehrerin