

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Compliance	Chancengleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungs-kompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungswissen
Umgang mit Veränderung	Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit	Persönliche und soziale Kompetenzen	Coachings und Beratungsangebote	Personalentwicklung und Recruiting	Arbeitsrecht und Personalverwaltung	IT-Training	Tools, Arbeitstechniken und -methoden

ACHTSAMKEIT

Gezielt zu mehr Gelassenheit

Zielgruppe

alle Mitarbeiter*innen

Einführung

Steigende Belastungen im Beruf und im Privatleben fordern uns täglich. Um gesund und leistungsfähig zu bleiben und vielleicht sogar einem Burn-Out vorzubeugen, müssen wir lernen, genau auf uns und unseren Körper zu hören. Nur wer achtsam mit sich selbst umgeht, kann lernen, sich im richtigen Moment Ruhe zu gönnen und dem Leistungsdruck standzuhalten, ohne sich dabei aufzureiben.

Ziel

- Sie kennen die Bedeutung des Ausgleichs zwischen Stress und Entspannung für Ihre Gesundheit und Lebenszufriedenheit.
- Sie haben den theoretischen Ansatz der Achtsamkeit als eine Form der wertungsfreien Aufmerksamkeit und Wahrnehmung kennengelernt.
- Sie haben erprobte Methoden und wirkungsvolle Wege zu innerer Gelassenheit kennengelernt und erste praktische Erfahrungen mit einfachen Achtsamkeitsübungen gemacht.
- Sie gewinnen Kenntnisse über körperliche, mentale und emotionale Stressoren und den effektiven Einsatz und Umgang mit Achtsamkeitsübungen zur Stressbewältigung.
- Achtsamkeit als eigene immer zur Verfügung stehende Ressource im Spannungsfeld von Selbst- und Fremdbestimmung und in Rollenkonflikten erkennen und nutzen.

Programm

- Achtsamkeit lernen – theoretische Einführung in den ganzheitlichen Ansatz von Stressbewältigung und Achtsamkeit
- Eigenes Stressverhalten und Stressfaktoren erkennen
- Erfahren, wie Achtsamkeit im Umgang mit Emotionen wie Ängsten, Sorgen, Ärger, Wut wirken kann
- Burn-Out Prävention: Burn-Out und körperliche Reaktionen rechtzeitig erkennen, Antriebe für Burn-Out kennen und Achtsamkeit als effektive Stressbewältigungsmethode kennenlernen
- Anwendung erprobter Achtsamkeitsübungen

**ANMELDESCHLUSS
VERLÄNGERT:
10.09.2021**

**TERMIN VERSCHOBEN
NEUER TERMIN:
13.09. und 29.10.2021**

**WARTELISTE FÜR
EINEN ZUSATZ-
TERMIN**

Seminarnummer:
Q1.2.1.4

Methode:
Theoretischer Input, praktische Übungen

Referent*in:
Renate Kintea

Termin:
15.03.2021 (Präsenz)
16.04.2021 (Präsenz)

Zeit:
08:30 Uhr – 16:30 Uhr
08:30 Uhr - 12:30 Uhr

Ort:
Studieninstitut Rhein-Neckar,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim
Raum 518.

Anmeldeschluss *NEU*:
10.09.2021

Gebühr:
zentral finanziert

HINWEIS:
Bitte bringen Sie zum Seminar
Matten, dicke Socken, bequeme
Kleidung und Buntstifte mit.