

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	Führungskompetenz 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

PRAXISTIPPS GESUNDHEIT:

Achtsamkeit

Zielgruppe
alle Mitarbeitende

Einführung

In der heutigen Zeit bestimmen oft Stress, Hektik und Unsicherheit unseren Alltag. Die Corona-Krise brachte zusätzliche, für viele von uns völlig neue Herausforderungen mit sich. Achtsamkeit ist eines der effektivsten Mittel zur Stressbewältigung. Wie die Neurowissenschaften belegen, kann Gelassenheit und der gesunde Umgang mit Stress durch Achtsamkeit trainiert werden - das bestätigen zahlreiche Studien. Lernen Sie im Seminar schnell durchführbare Übungen kennen und stärken Sie Ihre Achtsamkeit!

PRAXISTIPPS GESUNDHEIT ist eine Seminarreihe, mit der wir Ihnen zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen schnell anwendbare Tools, Methoden, Tipps und Tricks vorstellen. Die Kurzseminare sollen Sie auch unterstützen, aus dem Methodenkoffer die für Sie und Ihre individuelle Lebens- und Arbeitssituation die richtige Herangehensweise auszuwählen.

Ziel

- Sie kennen den theoretischen Ansatz der Stressreduktion durch Achtsamkeit.
- Sie haben wirksame Basisübungen zur Stressreduktion kennengelernt.
- Sie haben einen Perspektivenwechsel auf sich und andere durch Achtsamkeit erfahren.

Programm

Theoretische Einführung

- Achtsamkeit verstehen
- Stress und Achtsamkeit

Achtsamkeit üben

- Body Scan
- Achtsamkeitsübungen für den (beruflichen) Alltag
- Tipps für die Bewältigung von Stresssituationen



Seminarnummer:
Q4.2.1.1

Methode:
Vortrag, Erfahrungsaustausch

Referent*in:
Christine Weber
Dipl. Betriebswirtin, Systemische Coachin, zertifizierte MBSR-Trainerin

Termin:
07.10.2021

Zeit:
10:00 Uhr – 12:00 Uhr

Ort:
Die Durchführung erfolgt mit Cisco Webex Meetings.

Anmeldeschluss:
02.09.2021

Gebühr:
zentral finanziert