

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	Verwaltungs-wissen
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 FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE Gesund bleiben in herausfordernden Lebensumständen

**TERMIN VERSCHOBEN**  
**NEUER TERMIN:**  
**09.03. & 20.03.2023**

### Zielgruppe

alle Mitarbeiter\*innen, die die Pflege von Angehörigen und Berufstätigkeit vereinen

### Einführung

Viele Beschäftigte stehen der herausfordernden Situation gegenüber, Berufstätigkeit und Pflege von Angehörigen unter einen Hut zu bekommen. Dies verlangt Kraft und Energie, um die Doppelbelastung von Familie und Beruf im Alltag zu meistern. Dabei ist es für den eigenen Energiehaushalt wichtig, die eigene Gesundheit nicht aus dem Blick zu verlieren und für die eigene Erholung zu sorgen.

Dieser Workshop zum Thema Achtsamkeit ist speziell auf die Situation der Doppelbelastung zugeschnitten. In den beiden aufeinander aufbauenden Workshopteilen wird besprochen und anhand von ersten Übungen erfahrbar gemacht, wie die Achtsamkeitspraxis und -philosophie dabei unterstützen können, Stress zu bewältigen und Erschöpfung vorzubeugen.

### Ziel

- Sie wissen, was mit Achtsamkeit gemeint ist und verstehen, wie Achtsamkeit bei der Bewältigung von stresslastigen Situationen unterstützen kann.
- Sie kennen grundlegende Achtsamkeitsübungen und kleine Übungen für mehr Bewusstheit im (Arbeits-)Alltag.
- Sie kennen erste hilfreiche innere Einstellungen aus dem MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)-Programm von Prof. Jon Kabat-Zinn und haben einen Eindruck davon, wie diese Sie in Ihrem täglichen Leben unterstützen können.
- Bei Praxisübungen zu Hause zwischen den beiden Modulen können Sie eine erste Erfahrung damit machen, wie wohltuend sich eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis auf Ihr Leben auswirken kann.

### Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Gesundheit ist ein hohes individuelles Gut.
- Stärkung des Gesundheitsbewusstseins und der Gesundheitskompetenz.

### Programm

- Erläuterung des Ansatzes der Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) nach Prof. Jon Kabat-Zinn
- Praktische Achtsamkeitsübungen für kleinere und größere Auszeiten sowie zur Entschleunigung im Alltag
- Förderung der inneren Haltung (z.B. Akzeptanz und Vertrauen) durch die Achtsamkeitspraxis

**Seminarnummer:**  
Q4.2.1.12

**Methode:**  
Theoretischer Input, angeleitete praktische Übungen, Erfahrungsaustausch

**Referent\*in:**  
Jutta Linz  
Dipl. Theologin, MBSR-Lehrerin & Heilpraktikerin für Psychotherapie

**Termin:**  
10.11.2022 und  
01.12.2022

**Zeit:**  
jeweils 08:30 Uhr – 12:30 Uhr

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

**Anmeldeschluss neu:**  
02.02.2023

**Gebühr:**  
zentral finanziert

### ANMELDEFORMULAR

#### HINWEIS:

Bitte eine Woldecke mitbringen und bequeme Kleidung sowie warme Socken tragen oder mitbringen.

Wenn vorhanden, kann gerne eine eigene Yogamatte und ein Meditationskissen mitgebracht werden.

Falls das Seminar online stattfinden muss, sollte vor Seminarbeginn zu Hause in der Nähe des PC ein möglichst ruhiger Platz mit Yogamatte und ausreichend Platz zum Liegen und für sanfte Körperübungen eingerichtet sein.