



Tagesseminar Gesundheitsprävention Stressbewältigung durch Achtsamkeit



Der Ansatz «Stressbewältigung durch Achtsamkeit» wird weltweit in Institutionen und in Unternehmen der Privatwirtschaft erfolgreich angeboten. Der konstruktive und bewusste Umgang mit Stress kann als wesentlicher Pfeiler des Gesundheitsmanagements verstanden werden. Studien zur Arbeitszufriedenheit und Forschungsergebnisse aus den Neurowissenschaften belegen, dass Achtsamkeit die Selbststeuerungskompetenzen fördert und erweitert. Durch die Achtsamkeitspraxis wird das Wohlbefinden durch eine verbesserte Gefühls- und Stressregulation gestärkt um die Leistungsfähigkeit zu stärken.

Kursinhalt

Stresswahrnehmung und Aufmerksamkeitssteuerung als Grundlage für einen bewussten Umgang in Arbeits- und Lebensprozessen

Raum für Reflexion und Austausch über Motivation, Sinn, Erwartungen und Wechselwirkungen in persönlichen Rollen

Bewusstes Steuern von komplexen Lebenssituationen unter Berücksichtigung der individuellen Belastungsgrenzen

Achtsamer Umgang mit den eigenen Gedankenmustern und den Gefühlen

Achtsames Wahrnehmen von Stresssituationen und der eigene Umgang damit

Achtsames Kommunizieren – verbale und nonverbale Muster erkennen

Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge – die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen, als zentrales Element des Gesundheitsmanagements

Zielgruppe

Der Kurs richtet sich an Menschen, welche

beruflich und privat mit Stresssituationen konfrontiert sind und herausfordernde Situationen bewusst gelassener gestalten möchten

körperliches, emotionales und geistiges Wohlbefinden erreichen möchten, um Belastungsgrenzen bewusster wahrzunehmen und mit ihnen besser umgehen zu können

ein wirkungsvolles Konzept im Umgang mit Stresssituationen suchen und gezielt anwenden möchten

den Weg «der Achtsamkeit» suchen und bewusst ihre persönliche Entwicklung selbstwirksam gestalten möchten

Seminar 1	Seminar 2
Mittwoch 15. Mai 2019	Mittwoch 28. August 2019
09.00 bis 17.00Uhr	09.00 bis 17.00Uhr
Raum Luzern	Raum Luzern

Teilnehmeranzahl min 10 max. 20 Teilnehmer

Abschluss Kurstestat

Kosten CHF 280.00

Anmeldung

Per E- Mail an

sonja.urech@proactivecare.ch

Telefon 076 417 10 59

Sonja Urech
ProactiveCare

Per E-Mail an

ernst.schaefer@bluewin.ch

Telefon 079 760 24 91

Ernst Schäfer
Bildung und Beratung GmbH