



Inhouse Schulung

## Betriebliches Gesundheitsmanagement

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 effizienten Umgang in und mit Arbeitsprozessen

Raum für Reflexion und Austausch über Motivation, Sinn, Erwartungen und Wechselwirkungen in der beruflichen Rolle

Bewusste Selbststeuerung in komplexen Arbeitsprozessen oder Arbeitssituationen unter Berücksichtigung der individuellen Belastungsgrenze

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 Mitarbeitende in unterschiedlichen Hierarchiestufen und Funktionen

die beruflich mit Stresssituationen konfrontiert sind und diese herausfordernden Arbeitssituationen bewusst, gelassener gestalten möchten

körperliches, emotionales und geistiges Wohlbefinden erreichen möchten, aber auch Belastungsgrenzen und Bedürfnisse erkennen möchten

eine wirkungsvolle Methode zur Ergänzung der aktuellen Führungspraxis im Umgang mit Absenzen- und Stressmanagement suchen und gezielt anwenden möchten

den Weg «der Achtsamkeit» wählen und bewusst Arbeitsprozesse effizient und Mitarbeiterorientiert gestalten möchten

## Durchführung und Kursort

Wir nehmen ihre individuellen Bedürfnisse und ihre Erwartungen gerne auf und beraten sie in einem persönlichen Gespräch.

Durch eine institutionsinterne Weiterbildung teilen ihre Mitarbeitende gemeinsam einen Lernprozess und erwerben sich dabei Qualifikationen zur Stressbewältigung. Damit wird eine gemeinsame Sprache gefunden um durch achtsame Kooperation und Lösungsansätze die Zusammenarbeit weiter zu entwickeln.

## Leitung

### **Sonja Urech Ntinis**

NDA Systemische Paar-und Familientherapeutin,  
Systemis

Dipl. Sozialarbeiterin FH

MAS FH Supervision&Coaching, BSO

Lehrerin Mindfulnes Based Stress Reduction, MBSR

Trainerin Mindfulnes in Organisationen, MIO

In Kooperation mit Peers aus dem MBSR Verband

## Abschluss

Kurstestat

## Kosten

Die Kosten erfolgen nach individueller Absprache

## Anfragen

Per E- Mail an

[sonja.urech@proactivecare.ch](mailto:sonja.urech@proactivecare.ch)

Telefon 076 417 10 59

Sonja Urech Ntinis  
ProActiveCare

