

Ruhig und gesund bei hoher Anforderung: Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Seminar 2xxx

Die Anforderungen an Führungskräfte und Berater/innen sind enorm gestiegen. Verantwortungsdruck, Wettbewerb, Unsicherheit und Umstrukturierungen belasten nicht nur Gesundheit und Wohlbefinden, sondern auf Dauer auch die Qualität der Arbeit. In dieser Situation ist es sehr ratsam, sich eine Methode anzueignen, bei der sowohl Stress abgebaut wird und die eigene Leistungsfähigkeit erhalten bleibt als auch essenzielle Führungsqualitäten wie Flexibilität, Gelassenheit, Klarheit und Entscheidungssicherheit geschult werden.

Die Wirksamkeit von „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR) ist wissenschaftlich nachgewiesen. Achtsamkeit bedeutet, die Aufmerksamkeit immer wieder in den gegenwärtigen Moment zurück zu bringen und Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. Die Methode der Achtsamkeit hat sich besonders auch bei Führungskräften als effektives Gegenmittel zur Hektik und als Burnout-Prävention bewährt.

Inhalte

- Achtsamkeit – Einführung mit Alltagsübungen, Hintergrundinformationen
- Geleitete Meditationen im Liegen, Sitzen und Gehen
- Sanftes Yoga auch für Ungeübte
- Vom Umgang mit Stress
- Prioritäten setzen: Was ist mir wirklich wichtig?
- Anregungen für eine gelasseneren Lebensgestaltung und Tipps für die Übungspraxis zu Hause

Zur Anwendung kommen Kurzvorträge, geleitete Meditationen und Entspannungsübungen, sanfte Körperübungen und Austausch in der Gruppe.

Nutzen

- Sie bleiben auch in angespannten Situationen ruhig und gelassen, bauen Stresssymptome nachhaltig ab.
- Sie verbessern Ihre Denkfähigkeit und Kreativität, stärken Ihr Selbstvertrauen, Ihre Lebensfreude und Intuition.

Literatur-Empfehlung (optional)

Gesund durch Meditation. Von Jon Kabat-Zinn

Leitung



Susanne Kersig

Dipl.-Psych., Psych. Psychotherapeutin; Pionierin der MBSR-Methode in Deutschland, Ausbilderin in MBSR und Focusing (DAF); Autorin

Termin

29.–30. Okt. 2012 | Mo 10–Di 16:30 Uhr

Investition

€ 590 bei Anm. bis 29. Juli, danach € 740 ermäßigt für Privatzahler € 390/€ 490 + Pensionskosten € 85,50

Im Preis enthalten sind eine Mappe und eine CD, mit der die Übungen selbständig fortgeführt werden können.