

STRESSREDUKTION UND SELBSTFÜRSORGE FÜR MENSCHEN IN BERATENDEN BERUFEN

Wie können wir lernen, mit Arbeitsintensität und emotionalen Belastungen am Arbeitsplatz anders umzugehen - uns zu stabilisieren und ein gesundes Gleichgewicht zwischen Fürsorge mit uns selbst und für andere zu finden?

Beschreibung und Ziel:

Zahlreiche Forschungsergebnisse belegen die positiven Effekte von Achtsamkeitstraining auf die Gesundheit und das emotionale Wohlbefinden. Das Stressempfinden wird reduziert und die innere Widerstandskraft (Resilienz) gestärkt.

Durch das Training in mitfühlender Achtsamkeit wird es möglich, auch emotional herausfordernden Beratungssituationen mit Gelassenheit und beruflichem Engagement zu begegnen.

Und eine Grundhaltung der Selbstfürsorge zu entwickeln, um den alltäglichen Herausforderungen mit mehr Freude, Gelassenheit und Klarheit zu begegnen.

Inhalte im Überblick:

- Theorie: Erkenntnisse und Forschungsergebnisse aus dem Bereich der Neurowissenschaften. Die Wirkungsweise von mitfühlender Achtsamkeitspraxis.
- Praxis: Kennenlernen von Übungen zur Selbstwahrnehmung, Aufmerksamkeitssteuerung, Gefühlsregulation und Entspannung.
- Integration der Methoden in den Arbeitskontext und Alltag: Belastungsgrenzen wahrnehmen/ Selbstfürsorglich handeln/ Entschleunigungs- und Entspannungstechniken bewusst anwenden/ eine eigene Achtsamkeitspraxis etablieren.
- Praktische Selbstfürsorge in der Beratungssituation.

Der Workshop besteht aus kurzen Vorträgen, praxisbezogenen Übungen, Selbstreflexion und Diskussionen in der Gruppe.

Format:

Impulsveranstaltung (3-4h)

Kompetenztag (6h)

Seminar (1 Tag +)

Das Angebot orientiert sich an ihrem individuellen Bedarf und Budget. Die Kosten richten sich nach Aufwand und Zeitumfang. Bitte sprechen Sie mich darauf an.
