



SELBSTFÜRSORGE UND ACHTSAMKEIT: MEHR BEWUSSTSEIN IM HIER UND JETZT

Selbstfürsorge und Achtsamkeit sind häufig vernachlässigte Aspekte im Arbeitsalltag. Diese Praktiken fördern nicht nur das Wohlbefinden, sondern auch die mentale und emotionale Resilienz, was wiederum die Voraussetzungen für einen anhaltenden beruflichen Erfolg schafft. Achtsamkeitstrainings sind ein wichtiger Bestandteil eines integrativen Betrieblichen Gesundheitsmanagements. Ziel des Workshops ist es, den Teilnehmenden einfach anwendbare Methoden zu vermitteln, um Stress zu reduzieren, die emotionale Regulation zu verbessern und die Konzentration zu fördern.

INHALTE

- Definitionen von Achtsamkeit
- Abgrenzung zu Konzentration und ähnlichen Konzepten
- Bedeutung von Achtsamkeit für die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden
- Neurobiologische Studien zum Thema Achtsamkeit
- Zusammenhänge von Stärkenorientierung und Achtsamkeit
- Auswirkung von Achtsamkeit
- Achtsamkeit im Arbeitsalltag
- Praktische Übungen für unterwegs & daheim

IHR NUTZEN

- Höhere Fokussierung und Konzentration
- Selbstregulationsfähigkeit stärken
- Verbesserte Aufmerksamkeitsfähigkeit
- Bewusster Umgang mit Emotionen am Arbeitsplatz fördern
- Erkennen der eigenen Möglichkeiten zur Achtsamkeitsintegration in den (Arbeits-)Alltag
- Trainieren von Achtsamkeitsübungen
Konkrete Umsetzungsmöglichkeiten planen

**Bewusstsein schärfen,
Stress mindern,
psychische Gesundheit
fördern**

Workshops

4 bis 12 Teilnehmer*innen
Präsenz / Online
Online-Impulsvortrag (1-1,5h)
Halbtag (4h) /
Ganztagworkshop (8h)

Mehr Info



menschgesundheitarbeit.at
info@menschgesundheitarbeit.at