

## Arbeit und Gesundheit Das Achtsamkeitstraining

### Seminarziele:

Stress- darunter kann sich wohl heute jeder etwas vorstellen. Vom Stress am Arbeitsplatz, über Leistungs-, Beziehungs- und Freizeitstress bis hin zu Stress im Straßenverkehr gibt es kaum einen Bereich des alltäglichen Lebens, in dem dieses Phänomen keinen Einzug gehalten hätte. Stress sind die vielen kleinen Ärgernisse, die sich über den Tag aufstauen und uns "auf die Nerven gehen". Termindruck, Konflikte im Kollegenkreis oder Arbeitsplatzwechsel können ebenso Situationen sein, die uns überfordern und belasten. Die Folge sind nicht selten Gereiztheit, Schlafstörungen, Muskelverspannungen oder Kopfschmerzen - eben eine geringere Leistungsfähigkeit.

Wir sind diesen Belastungen jedoch nicht hilflos ausgeliefert. Vielmehr können wir lernen, mit unseren alltäglichen Belastungen besser umzugehen um so Leistungsfähigkeit, Gesundheit und persönliches Wohlbefinden zu erhalten. In diesem Training werden grundlegende Methoden und praktische Hilfen zu einem achtsamen Umgang mit sich selbst vermittelt. Sie führen zu mehr Gelassenheit und Sicherheit in belastenden Situationen.

### Seminarinhalte:

1. **Bestandsaufnahme:** Was sind potentiell belastende Situationen im beruflichen Alltag und woran erkennen wir sie?
2. **Sich selbst erkennen!** Wie reagieren wir persönlich auf Stress (körperlich, emotional und auf das Verhalten bezogen) ?
3. **Nützliches Wissen:** Welche Verhaltensweisen begünstigen die Entstehung und Aufrechterhaltung von Stress? Wann nützt und wann schadet Stress?
4. **Was uns gut tut.**Wieder zu innerer Ruhe kommen und im Kopf Freiräume schaffen
5. **Möglichkeiten!** Wie kann ich Belastungen im Alltag abbauen?
6. **Miteinander (wieder) wertschätzend umgehen.** Wir entwickeln praktische Regeln für unseren Berufsalltag
7. **Was wir tun können.** Hilfen um unser Leben zu entschleunigen

*Neues Wissen • Erfolge gezielt planen • Hoher Erlebniswert • Noch erfolgreicher werden  
Zahlreiche Übungsmöglichkeiten • Mit Freude lernen • Persönliche Weiterentwicklung  
Sofortige Anwendbarkeit • Unmittelbarer Nutzen • Direkter Praxis Bezug*

# Jüdefeld-Seminare

SEMINARE FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE DER WIRTSCHAFT UND VERWALTUNG

## NEUE HORIZONTE!

Seit 30 Jahren

8. **So geht's.** Wir lernen die Methoden der Stressbewältigung für unseren beruflichen Alltag kennen.
9. **Action!!** Stressausgleich durch Bewegung
10. **Bewährtes.** Anwendung systematischer Entspannungsmethoden (Progressive Muskelrelaxation)
11. **Achtsam sein.** Überlastungssignale schneller wahrnehmen- bei mir und anderen
12. **Was ich tun will!** Wir entwickeln unser persönliches Programm für einen achtsameren Umgang mit uns selbst und anderen
13. **Nachhaltigkeit!** Gezielte Transferberatung
  - Was sind meine wichtigsten Lerninhalte?
  - Was will ich umsetzen?
  - Welche Schwierigkeiten erwarte ich, und wie will ich damit umgehen?
  - Benötige ich Unterstützung? Von wem?
  - Wann will ich eine Bilanz ziehen?

### Methoden:

Impulsreferate, zahlreiche praktische Übungen, Einzel- und Kleingruppenarbeit

Der Trainer steht auch zur vertraulichen Erörterung persönlicher Fragen zur Verfügung.

**Zielgruppe:** Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aller Bereiche

**Dauer:** 2 Tage

### Der betriebliche Nutzen dieses Trainings:

- Wir lernen sorgsamer mit uns und anderen umzugehen
- Wir können die eigene Grenzen schneller erkennen
- Nachhaltiger Erhalt der Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

**Für Ihre speziellen Fragestellungen entwickeln wir gerne ein passgenaues Veranstaltungskonzept. Sprechen Sie uns an!**

**Dieses Seminar wird auch als Einzelberatung durchgeführt!**

*Neues Wissen • Erfolge gezielt planen • Hoher Erlebniswert • Noch erfolgreicher werden  
Zahlreiche Übungsmöglichkeiten • Mit Freude lernen • Persönliche Weiterentwicklung  
Sofortige Anwendbarkeit • Unmittelbarer Nutzen • Direkter Praxis Bezug*