



Achtsamkeitstraining: Ein Tag zur Entschleunigung und zum Auftanken

ACHTSAMSEIN meint die vollständige Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu richten. Dies bedeutet mit seinen Gedanken nicht in der Vergangenheit oder in der Zukunft zu verweilen, sondern im Hier und Jetzt zu sein. Dies geschieht ohne Wertung, ohne zu hinterfragen und ohne etwas ändern zu wollen. Es geht darum alles zu akzeptieren was gerade da ist.

Die Fähigkeit achtsam zu leben, hilft uns in schwierigen und stressigen Situationen gelassener zu reagieren.

Besondere Herausforderungen für die Gesundheit sind in der professionellen Pflege festzustellen. Die Beschäftigten und Auszubildenden sind hohen psychischen und physischen Belastungen ausgesetzt. Ungünstige und unverbindliche Arbeitszeiten sowie Unvereinbarkeit von Arbeit, Familie und Freizeit sind einige der auftretenden Stressoren. Direkte Folgen sind ein hoher Krankenstand, kontinuierliche zunehmende Teilzeitquote, frühzeitige Berufsausstiege.

Mit dem Konzept der Achtsamkeit werden mit den Teilnehmern Übungen erlernt, die bewusstes Erleben trainieren. Dieses Erleben ermöglicht innere Ruhe und wirkt sich positiv auf Körper, Geist und Seele aus.

Lerninhalte:

- Achtsamkeitsübungen
- „Zu mir kommen“
- Ruhe und Entspannung
- Entschleunigung im Alltag
- ZENbo Balance Übungen
- Meditation
- Übertragbarkeit in den Alltag
- Vereinbarkeit von Pflege, Familie und Beruf

Ziele:

- Vereinbarkeit von Pflege, Familie und Beruf
- bewusster im Hier und Jetzt sein
- zur Ruhe finden
- geduldiger werden
- stressresistenter werden
- „anders“ wahrnehmen - mehr genießen
- Entschleunigung im Alltag
- Wahrnehmung schärfen

Zielgruppe:

Mitarbeiter in der Pflege, Hauswirtschaft, sozialer Betreuung
Höchstens 12 Personen je Kurseinheit.

Erwartbarer Nutzen:

- Stärkung der individuellen Widerstandsfähigkeit und Belastbarkeit
- Stabilität für Körper, Geist und Seele
- Positivere Lebenseinstellung
- Herausforderungen des 21. Jahrhunderts besser zu meistern
- Fähigkeiten der Mitarbeiter stärken, Ressourcen stärken
- Bessere Vereinbarkeit von Pflege, Familie und Beruf
- Eigene Grenzen erkennen
- Vorbeugen von Burnout

Kosten:

Tagesseminar 9.30 Uhr bis 16.00 Uhr, Inhouse
750 € zzgl. Fahrtkosten

In den Kosten sind Vor- und Nachbereitungszeit inkludiert. Unterlagen werden je nach Bedarf vor Ort vervielfältigt.

Referentin:

Liane Jung

Dipl. Soz. Arb. (FH)
ex. Altenpflegerin
Coach (FH)
Achtsamkeitstrainerin
Resilienztrainerin
Happinesstrainerin

