

Impulsreferat

Achtsamkeit

Einfluss von mehr Gegenwärtigkeit im herausfordernden Berufsalltag. Mehr Ruhe und Freude im stressvollen Job.

Zielgruppe

Angestellte, Geschäftsleitung, Personalverantwortliche und Arbeitnehmervertreter, die im hektischen und anspruchsvollen Berufsalltag mehr innere Ruhe und Unterscheidungsvermögen erleben wollen, um bewusste und effektive Entscheidungen treffen zu können und dadurch mehr Befriedigung im Job zu erleben.

Referatsziel

Achtsamkeit ist eine Haltung, die uns hilft präsent und wach und annehmend zu sein inmitten aller Dimensionen des menschlichen Lebens. Dies ist eine essentielle Grundlage, die uns nicht nur in die Lage versetzt, berufliche Anforderungen mit mehr Freude zu bewältigen. Sie ist auch wesentlich, um rechtzeitig langanhaltende und gesundheitsschädliche Belastungen zu erkennen – also Stress und seine gesundheitsschädlichen Folgen zu reduzieren.

Inhalt

- Was ist Achtsamkeit? Weshalb Achtsamkeit?
- Erkenntnisse aus neurologischen Forschungen?
- Wie kann Achtsamkeit geübt werden?
- Praktische Tipps für „achtsame Inseln“ im Berufsalltag

Referentin

Béatrice Heller, psych. Beraterin pca.acp, MBSR-Lehrerin und Ausbilderin

Dauer

Dieses Impulsreferat dauert 90 Minuten (exklusiv Fragerunde).

Datum, Kurszeiten und Ort

Frei wählbar

Preis

Für Mitglieder / Nichtmitglieder CHF 1'000