

Burnout und Stress Prävention und Achtsamkeit für ANV

2 Themen, 1 Tag

Zielgruppe

Arbeitnehmervertreter (ANV), Vorstände von Mitgliederorganisationen und Angestellte (Teamleitende, Projektleitende, Kadermitglieder, HR-Verantwortliche) sowie Interessierte, die eine nachhaltige Förderung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit erlangen möchten.

Kursziel

- Sie wissen über den Kreislauf von Stress & Burnout Bescheid und kennen die Ursachen und Auswirkungen davon
- Sie sind in der Lage, erhöhten Stresspegel im Arbeitsumfeld zu erkennen
- Sie kennen Möglichkeiten, die Problematiken von Stress situationsbezogen im Umfeld anzusprechen und notwendige Schritte einzuleiten
- Sie lernen Achtsamkeit und ihren Einfluss bei innerem Druck und Konflikten kennen
- Sie kennen den Unterschied zwischen reaktiven Gewohnheitsmustern im Denken, Fühlen und Handeln und dem bewussten Gegenwärtig-sein
- Sie kennen Methoden, Achtsamkeit in ihren (Berufs-) Alltag zu integrieren

Inhalt

- Was ist Stress & Burnout? Definition, Ursachen, Symptomen und Auswirkungen
- Wo stehe ich? Wo stehen die Mitarbeitenden und Arbeitskollegen? Vertiefung des Kreislaufs von Stress & Burnout
- Wie kann ich mich schützen oder unterstützen? Sensibilisierung auf mögliche Lösungsansätze
- Was ist Achtsamkeit? Definition, Wahrnehmungsübung, Atemmeditation und Austausch in der Gruppe
- Achtsame Kommunikation - Übung
- Anregungen für die Integration im persönlichen (Berufs-) Alltag

Referentinnen

Ana Stagljar, Inhaberin Plan8 Coaching, Coach & Supervisorin BSO, Expertise in Management & Kommunikation

Sarah Meili, Praxis für Polarity, Dipl. Körper- und Traumatherapeutin, Marketing- & Kommunikationsfachfrau

Béatrice Heller, Leiterin CFM Zentrum für Achtsamkeit, psych. Beraterin pca.acp, MBSR-Lehrerin und –Ausbildnerin.

Datum, Kurszeiten und Ort

Frei wählbar

Tagespauschale (exkl. Raumkosten/Verpflegung) / max. 18 Personen

2'800 CHF