

Referentin: Mag.^a Sabine Schuster, Trainerin für Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA);
Trainerin für Progressive Muskelentspannung; Gesundheitsmoderatorin und -agoin

Mindful@work - Förderung mentaler Gesundheit durch Achtsamkeitstraining

„Achtsamkeit beinhaltet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.“ (Jon Kabat-Zinn)

„Achtsamkeit“ – weit mehr als nur ein Trend! Aktuelle neurowissenschaftliche Studien liefern u.a. vielversprechende Ergebnisse zu nachweisbaren Veränderungen im limbischen System. Regelmäßige Achtsamkeitspraxis wirkt auf jene Bereiche im Gehirn regulierend, die bei Stress anspringen. Sie hat damit einen positiven Einfluss auf die Selbstregulationsfähigkeit bei Stressbelastungen. Aber nicht nur die Eigenwahrnehmung wird verbessert, sondern gleichzeitig steigt die Fähigkeit zur Empathie. Eine wichtige Voraussetzung, die Gefühle anderer Menschen zu verstehen und auch zu kooperieren.

Im Seminar steht die praktische Vermittlung von achtsamkeitsbasierten Methoden zur Förderung der Selbstkompetenz und psychischen Selbstregulationsfähigkeit für Führungskräfte und MitarbeiterInnen im Fokus. Ergänzend erleben Sie Kommunikationsübungen zur Förderung sozialer Kompetenz und für eine gepflegte Gesprächskultur im Betrieb. Im Ausblick werden weitere Prinzipien für achtsames Arbeiten vorgestellt und mögliche Wege, wie diese umgesetzt werden können angedacht.

Inhalte:

Inputs zu: Achtsamkeit, Forschungsstand Neurowissenschaften zu Nutzen & Effekten, Prinzipien achtsamen Arbeitens
Übungen zur achtsamen Kommunikation (Paar- & Gruppen-Dialoge)
Mental- und Körperübungen, Reflexion
Ansätze für Transfer im Rahmen von BGF-Projekten im Betrieb

Methoden:

Theorie & Praxis einer weltanschaulich neutralen Achtsamkeitspraxis, Erproben praxistauglicher achtsamkeitsbasierter Mental- und Körperübungen, Paar- und Kleingruppensettings

Termin: 16. + 17.5. 2018 jeweils 9.00 bis 17.00

Ort: Flackl Wirt, Hinterleiten 12, 2651 Reichenau / Rax

Information: Mag. Gernot Loitzl, 0699/10507007, gernot.loitzl@chello.at.

Anmeldung: <https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Mag. Gernot Loitzl

Betriebliche Gesundheitsförderung, Coaching, Training