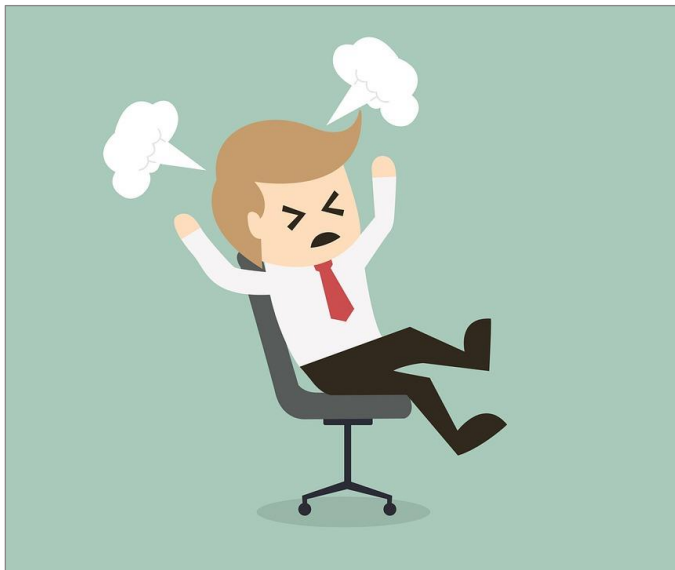


Achtsamkeitsbasierte Selbstsorge

In den vergangenen Jahren haben sich die Anforderungen in der Arbeitswelt maßgeblich verändert. Folglich spielen Flexibilität und Komplexität sowie neue Organisationsformen eine große Rolle und es entstehen immer neue Belastungen. Deshalb muss es in einer modernen Arbeitswelt darum gehen, Menschen persönlich zu stärken sowie deren Widerstandsfähigkeit zu steigern, um die Arbeitsfähigkeit zu erhalten.

Vor diesem Hintergrund wird Ihren Beschäftigten das Thema Selbstsorge und Achtsamkeit im Rahmen des Seminars nähergebracht. Die Beschäftigten sollen Prinzipien zur Belastungssteuerung sowie Methoden zur Stressbewältigung kennenlernen.



Ihre Beschäftigten sollen lernen, ihre eigenen Ressourcen besser zu nutzen, um in belastenden Situationen widerstandsfähiger zu sein. Dies ist die Voraussetzung für eine erfolgreiche Bewältigung der arbeitsplatzbezogenen Herausforderungen. Ziel ist es, die Teilnehmenden für das Thema Stress zu sensibilisieren und ihre psychische Gesundheit zu stärken.

Mögliche Themenschwerpunkte

- Definition von Stress – Was löst Stress aus?
- Was bedeutet Achtsamkeit?
- Potenzielle Stressoren am Arbeitsplatz
- Welche Stressanzeichen gibt es?
- Belastungsreduzierung und Ressourcenaufbau
- Prinzipien zur Belastungssteuerung im Arbeitsalltag
- Stressbewältigungsstrategien
- Achtsamkeitsübungen
- Gesund mit sich selbst umgehen
- Praxisnahe Tipps für den Arbeitsalltag

Die achtsamkeitsbasierte Selbstsorge wird im Seminar sowohl theoretisch als auch praktisch erlernt. Im Seminar geht es vor allem darum, zu lernen, was es bedeutet, einen gesunden Umgang mit sich selbst zu pflegen und eine gesundheitsgerechte Belastungssteuerung im Arbeitsalltag zu erreichen. Zukünftig sollen Ihre Beschäftigten Herausforderungen des täglichen (Arbeits-)Leben mit mehr Gelassenheit, Souveränität und Akzeptanz begegnen.

Unsere Erfahrungen zeigen, dass sich dieses Seminar sehr gut mit unserem Seminar *Resilienz und innere Stärke* kombinieren lässt. So erhalten Ihre Beschäftigten ein ganzheitliches Paket zur Stärkung ihrer psychischen Gesundheit.

Interesse geweckt?!

Wir beraten Sie gern!

Tel.: 05241 7089310

info@soma-consult.com