

## **Achtsam mit sich und seinem Umfeld werden – Seminarreihe Achtsamkeit (8 Einheiten)**

In der Seminarreihe „Achtsamkeit“, bestehend aus 8 Einheiten zu je 1,5 Stunden pro Woche, werden ein umfassendes Verständnis von Achtsamkeit entwickelt und ihre vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten, sowohl im privaten als auch im beruflichen Umfeld, vorgestellt. Jede Einheit beinhaltet unterschiedliche theoretische Aspekte zu Körper- und Gehirnfunktionen, dem Aufbau von Routinen, Emotionsregulation sowie Kommunikation und Alltagsgestaltung, die individuell oder im Austausch in Kleingruppen vertieft werden.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf praktischen Achtsamkeitsübungen, wie dem Body Scan, Meditation, Atemübungen und anderen Aspekten der Selbstreflexion.

### **Inhalte**

Was Sie in der Seminarreihe erwartet:

- **Einheit 1: Einführung in Achtsamkeit und Stressbewältigung**  
Die Teilnehmenden lernen die Grundlagen von Achtsamkeit und ihre Anwendung zur Stressreduktion kennen.
- **Einheit 2: Praktische Anwendung von Achtsamkeit in Alltag und Beruf**  
Die Teilnehmenden erfahren, wie Achtsamkeit im Alltag wirkt und im Arbeitskontext effektiv eingesetzt werden kann.
- **Einheit 3: Achtsamer Umgang mit den eigenen Stressoren**  
Mit Hilfe des ISM Stress-Inventars lernen die Teilnehmenden ihre eigenen Stressoren zu identifizieren und entwickeln konkrete Ansätze zum besseren Umgang mit ihnen.
- **Einheit 4: Die eigenen inneren Muster schneller erkennen und lösungsorientiert mit ihnen umgehen**  
Durch die Analyse der eigenen inneren Antreiber und Glaubenssätze gelingt es, schneller aus inneren Stressgedanken auszusteigen und gelassener im Alltag zu werden.
- **Einheit 5: Verbesserung der Kommunikation und Interaktion**  
Achtsamkeitstechniken tragen zur Verbesserung der Kommunikation bei und helfen, das Familienleben, aber auch Meetings und Teamevents gesund zu gestalten.
- **Einheit 6: Effektive Erholung durch individuelle Achtsamkeitstechniken**  
Die Teilnehmenden erlernen, wie sie durch Achtsamkeitstechniken effektiv entspannen und ihre Erholung im Alltag verbessern können.
- **Einheit 7: Erkennen der eigenen Ressourcen und der Aufbau von gesunden Routinen**  
Anhand von erprobten Techniken werden die eigenen Kraftquellen besser erkannt und auch im Alltag zu gesunden Gewohnheiten.
- **Einheit 8: Rückblick und Ausblick**  
Wie kann das Erlernte nach dem Seminar zum festen Bestandteil des eigenen Lebens werden?  
Wie kann man sich vor einem „Rückfall“ schützen?

Gesamtprogramm