

MINDFUL@WORK – FÖRDERUNG MENTALER GESUNDHEIT DURCH ACHTSAMKEITSTRAINING

Ort: Seminarhotel Flackl-Wirt, 2651 Reichenau an der Rax, Hinterleiten 12

Termin: Mi., 25.09. und Do., 26.09.2019, jeweils von 09:00 bis 17:00 Uhr

Referent: Sabine Schuster

Anmeldeschluss: Mi., 04.09.2019

Achtsamkeit – weit mehr als nur ein Trend! Aktuelle neurowissenschaftliche Studien liefern u. a. vielversprechende Ergebnisse zu nachweisbaren Veränderungen im präfrontalen Cortex und im limbischen System. Regelmäßige Achtsamkeitspraxis wirkt auf jene Bereiche im Gehirn regulierend, die z. B. bei Stress anspringen. Neben der Förderung der Selbstwahrnehmung steigt auch die Fähigkeit zur Empathie, einer Vorstufe zu Mitgefühl: eine wichtige Voraussetzung, die Gefühle anderer Menschen zu verstehen und besser in Teams 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 gelingender Gesprächskultur im Betrieb. Im Ausblick werden weitere Grundprinzipien für achtsames Arbeiten vorgestellt und Visionen für den achtsamen Betrieb entwickelt.

SEMINARINHALTE

- Inputs zu Achtsamkeit, neurowissenschaftlicher Nutzen & Effekte
- Prinzipien achtsamen Arbeitens
- Mental-, Entspannungs- und Körperübungen
- achtsame Kommunikation
- Ansätze für Transfer im Rahmen von BGF-Projekten im Betrieb

SEMINARMETHODEN

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

Information: 01 4000-76905, office@wig.or.at

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

FGÖ-BILDUNGSNETZWERK IN NIEDERÖSTERREICH

Geschäftsbereich



Fonds Gesundes
Österreich



WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Stadt+Wien
Wien ist anders.