

achtsamkeit-im-Leben

Angebot für Online-oder Präsent-Workshops im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagement

Psychosoziale Gesundheit in schwierigen (Corona-) Zeiten

Mehr Kompetenz im Umgang mit Stress

Die Coronavirus-Krise verändert den Lebensalltag, unser Verhalten und den üblichen Tagesablauf. In diesen Workshops hat Thorsten Friese Tipps zusammengestellt, wie Sie jetzt ihre psychische Gesundheit unterstützen können.

In einer komplexen Welt, die sich schneller als je zuvor dreht, sind permanentes Stressempfinden, psychische Belastungen bis hin zu körperlichen und psychischen Krankheiten mögliche Folgen.

Wie gelingt eine effektive Selbstfürsorge im beruflichen und privaten Alltag?

Zur ausgewogenen Balance von Arbeit und Erholung ist Achtsamkeit ein Weg zurück zum Gleichgewicht. Der Mensch, der mit sich im Reinen ist, der strahlt diesen Zustand auch aus und überträgt ihn auf sein Umfeld, also auch auf seine Kolleginnen und Kollegen.

„Die Welt ist, wie sie ist. Und du kannst lernen, mit ihr umzugehen.“

Selbstfürsorge beinhaltet den liebevollen Umgang mit sich selbst, wenn es um unsere Bedürfnisse, Gefühle, Fähigkeiten und Kräfte geht. Sie dient dazu psychischen Erkrankungen vorbeugen. Nutzen Sie diese Workshops, stärken Sie Ihre Selbstfürsorge.

Der Inhalte der Workshops basieren auf wissenschaftlich belegten Erkenntnissen und sind auf dem neuesten Stand der Gehirn- und Stressforschung.

Workshop 1: Was ist Achtsamkeit? Was ist Stress und wie wirkt er?

Workshop 2: Selbstfürsorge in schwierigen Zeiten

Workshop 3: Glaube an dich selbst – Mit Hoffnung stark in die Zukunft

In allen Workshops werden konkrete Hilfen zur Anwendung von Achtsamkeit im (Berufs-) Alltag und Achtsamkeitsübungen für verschiedene Situationen angeboten. Die Workshops können als Tagesangebot oder aufgeteilt auf drei Termine durchgeführt werden.

Dauer: 1,5 h je Workshop,

Referent: Thorsten Friese

zertifizierter MBSR-Lehrer, Achtsamkeitstrainer