

Veranstaltungsnummer: 18L421061
Datum: 05.04.2019
Ort: LISUM Ludwigsfelde-Struveshof
Zeit: 1.Tag 09:00 - 16:30 Uhr

Praxisseminar: Regeneration, Achtsamkeit, Schnellentspannung

Gelingt es Ihnen, in schwierigen Situationen immer ruhig und gelassen zu bleiben? Termindruck und Überforderungen binden Energien und schwächen die Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Viele Menschen sind nicht mehr in der Lage abzuschalten. Auch in belastungsärmeren Phasen können sie nicht durchatmen und neue Kraft schöpfen. Keine gesunde Basis für eine erfolgreiche Arbeit. Nur wenn wir uns Pausen zum Regenerieren gönnen, können Körper und Geist auf Dauer Höchstleistungen bringen. Erfolgreiche Sportler achten deshalb auf eine gesunde Balance zwischen Anspannung und Entspannung.

In dem Praxisseminar werden effiziente Schnellentspannungs-, Kurzmeditations- und Achtsamkeits-techniken vermittelt. Die Teilnehmenden erfahren, wie sie in kurzen Pausen zwischendurch effektiv entspannen und neue Kraft schöpfen können. Die Übungen orientieren sich u.a. an Achtsamkeits-programmen wie MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit). Außerdem werden effektive Selbstcoaching-Techniken u.a. aus der Akzeptanz- und Commitmenttherapie aufgegriffen. Die vermittelten Techniken basieren auf neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Hirnforschung und der Psychologie.

Ziel ist es, die persönliche Regenerationsfähigkeit sowie die Arbeits- und Lebensqualität zu verbessern. Die vielen praktischen Übungen lassen sich einfach im beruflichen Alltag umsetzen und sind ein guter Zugang zur Selbstfürsorge und Gesunderhaltung. Zudem unterstützt eine geschulte Selbstwahrnehmung souveräner mit beruflichen Herausforderungen und psychischen Druck-situationen umzugehen.

Inhalt:

- Schnell-Entspannungstechniken und Kurz-Meditationen
- Überblick über bekannte Entspannungstechniken (PME, AT etc.)
- Achtsamkeits- und Selbstcoachingtechniken
- Stressreaktionen und Stressrisiken erkennen
- hinderliche Denk- und Handlungsmuster analysieren und verändern
- energetische Bewegungsübungen kennenlernen