

Die eigene Gesundheit stärken und erhalten

Stress gehört, seit Menschen denken können, zu unserem Leben. Immer wieder war und ist es notwendig, unsere Fähigkeiten zum Umgang mit einem Übermaß an negativem Stress den veränderten Rahmenbedingungen anpassen, um die eigene Gesundheit zu erhalten und zu reaktivieren. Damit wir lange ein gutes und zufriedenes Leben führen können. Heute sind dafür zeitgemäße Modelle wie Achtsamkeit und Resilienz für viele Menschen hilfreich. In dieser zweitägigen Veranstaltung verbinden wir wissenschaftliche Erkenntnisse über Stress und dessen Auswirkungen auf Körper und Geist mit Erfahrungswissen und Erinnerungswissen des eigenen Körpers. Wir reaktivieren die Selbstheilungskräfte des Körpers durch Achtsamkeitsübungen und stärken unsere Widerstandskraft für verschiedene Lebenssituationen. Ein Ausflug in unser Gehirn ermöglicht es uns, hier mehr über die Zusammenhänge und unsere aktiven Wirkmöglichkeiten zu erkennen.

Wir betrachten psychische Belastungen und klären, was Burn-out bedeutet und wie wir achtsamer mit uns selbst umgehen können, um präventiv aktiv zu sein. Wir erarbeiten uns die eigenen Ressourcen und stabilisieren unser emotionales Erleben mithilfe unserer inneren Antriebe.

Die Teilnehmer erhalten auf Wunsch ein persönliches Coaching im zeitlichen Umfang von ca. 15 Minuten.

Das Training wird von einem Duo (Mann und Frau) durchgeführt, um die Besonderheiten der weiblichen und männlichen Herangehensweise an das Thema zur Geltung zu bringen.

Methoden

Impulsreferate, eigene Reflexionszeiten, Einzelarbeit, gemeinsame Übungen, Gruppenarbeit, Erfahrungsaustausch

Termin	Montag, 28. September 2020, 9 bis 17 Uhr, und Dienstag, 29. September.2020, 8.30 bis 16.30 Uhr
Ort	Bildungshaus Sankt Martin Klosterhof 8 82347 Bernried
Verbindliche Kosten	Kursgebühr € 250,- (für FWS-Mitarbeiter/innen € 220,-) zuzüglich Übernachtung und Vollverpflegung € 112,50
Dozent/in	Dr. Jürgen Weisheit Business Consultant und Coach; als Achtsamkeitsinstructor seit mehr als 25 Jahren in Deutschland und im europäischen Ausland tätig Birgit Wolf Trainerin für gesunde Führung; langjährige Meditationspraxis; Mitbegründerin des Netzwerks Achtsame Wirtschaft; Arbeit in WfbM, Begleitung von Menschen mit Behinderungen sowie Führungskräften durch Training und Coaching
Zielgruppe	Alle Menschen, die aktiv die eigenen Selbstheilungskräfte (re)aktivieren möchten und Methoden und Erkenntnisse für die eigene Stärkung kennenlernen möchten
Teilnehmerzahl	maximal 20 Personen
Kursnummer	9320013
Anmeldung	bis 22. Juli 2020