



Vom Stress zur Gelassenheit – Die Macht der Achtsamkeit im Berufsleben

In vielen Bereichen der Wirtschaft haben in den vergangenen Jahren psychische Belastungen stark zugenommen. Der größte Faktor hierbei ist Stress.

Das Thema Achtsamkeit und die damit einhergehende Frage, wie wir konstruktiv mit Stresssituationen umgehen können, nimmt einen immer größeren Stellenwert in unserer Gesellschaft ein. Durch ein grundlegendes Verständnis von Stressdynamiken und dem Aufspüren von Stressoren können neue Lösungsstrategien entstehen, die zu Entlastung führen.

Ziel ist es, den eigenen Umgang mit Belastungen zu reflektieren und den Fokus wieder vermehrt auf die eigene Person zu richten. Dadurch werden neue Impulse und Veränderungen angeregt und ein konstruktiver Umgang mit den eigenen Stressoren hergestellt.

Inhalte der eintägigen Werkstatt:

Selbsterfahrung

- Wie gehe ich selbst mit Stress um?
- Welche Auslöser gibt es, die mich in Unruhe versetzen?
- Was hilft mir, mit Stress umzugehen?

Theoretischer Hintergrund

- Was ist Stress überhaupt und welche Auswirkungen kann dieser erzeugen?
- Unterscheidung zwischen Stress & Krise
- Entstehung von Burn-Out Symptomatiken

Resilienz & Achtsamkeit

- Was ist Resilienz und wie können wir sie für uns nutzbar machen?
- Stressregulationsmechanismen
- Achtsamkeit leben - Wie gehe ich mit mir um und was tue ich für mich?

Abschluss