

Achtsamkeit und Resilienz in krisenhaften Zeiten

Termin	29.03.2022 14.00–17.00 Uhr
Kurs	5576
Teilnahmegebühr	Die Teilnahmegebühr beträgt 75,- €.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich mit dem umseitigen Formular bzw. online unter www.bildungszentrum-wohlfahrtswerk.de an.

Rücktritt

Anmeldungen können bis zur schriftlichen Bestätigung seitens des Wohlfahrtswerks kostenlos storniert werden. Bis drei Werktage vor Seminarbeginn werden 50 Prozent der Kursgebühr fällig, danach wird der gesamte Rechnungsbetrag fällig.

Ansprechpartner

Sekretariat Tel. 07 11 / 6 19 26-823

Anfahrt

Bildungszentrum Wohlfahrtswerk
Silberburgstraße 93 · 70176 Stuttgart
Sekretariat Tel. 07 11 / 6 19 26-824
Fax 07 11 / 6 19 26-849
info-bildungszentrum@wohlfahrtswerk.de

Stadtbahn: Linie U2, U4, U14, U29 und U34
Haltestelle Berliner Platz

S-Bahn: Haltestelle Stadtmitte
oder Feuersee

Parkmöglichkeiten: Parkhaus Tivoli
Parkhaus Liederhalle/Bosch-Areal

Das Bildungszentrum ist barrierefrei.



Halbtägig

Bildungszentrum
Wohlfahrtswerk

29.03.2022
Stuttgart

Soziale Arbeit & Gesundheitsförderung

Achtsamkeit und Resilienz in krisenhaften Zeiten

Thema

Achtsamkeit ist ein Königsweg zur Entwicklung von Resilienz. Die Krisen unserer Zeit, unter anderem die Corona-Pandemie, die Entwicklungen in der Gesellschaft, in Politik, im Arbeitsleben und im einfachen Alltag fordern uns immer mehr heraus. Die Fähigkeit, Stress und unangenehme Erfahrungen abzufedern und dabei offen, selbstkompetent und berührbar zu bleiben, ist wichtiger denn je. Ob Sie im Home-Office arbeiten oder am gewohnten Arbeitsplatz, ob Sie im Pflegeberuf oder im Büro tätig sind, oder ob Sie mit Führungsaufgaben betraut sind: viele Entwicklungen im beruflichen oder im privaten Umfeld führen uns an die Belastungsgrenze. Wichtiger denn je ist ein hohes Maß an Resilienz sowie ein bewusster und kreativer Umgang mit den Herausforderungen. Achtsamkeit ist nach vielen wissenschaftlichen Untersuchungen die Basis für eine wirksame Stressbewältigung und dient gleichermaßen dem Aufbau der erforderlichen Widerstandskraft wie der Verbesserung der Lebensqualität.

Der Workshop informiert über die Vorgänge in unserem Körper und Geist, die durch diese Stressauslöser ablaufen und wie diese unser Verhalten bestimmen. Ebenso erfahren Sie, wie Sie anders, kreativ und gesundheitsschonend damit umgehen können. Sie erhalten Hinweise, Übungsanleitungen und Vorschläge für die Umsetzung im Alltag.

Zielgruppe

Pflegefach- und Führungskräfte

Inhalte

- Wissenswertes über die Funktion unseres Gehirns und Körpers bei Stress
- Erfahrungswissen über die Wirkung der Achtsamkeitspraxis
- Wissenschaftliche Erkenntnisse über den Nutzen von Achtsamkeit
- Stärkung der persönlichen Ressourcen zur Stressbewältigung
- Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit für Gefühle, Gedanken, Körpersignale
- Alltagsnahe Übungen für die Umsetzung der Erkenntnisse

Referent

Siegfried Dannwolf

MBSR- und Achtsamkeitslehrer, Trainer, Coach

Datenschutzinformation: Wir verarbeiten Ihre Daten auf Grundlage der EU-Datenschutz Grundverordnung, Rechtsgrundlage ist Artikel 6 Absatz 1 lit. b und lit. f) zum Zweck der Anmeldung, Betreuung und Direktmarketing für unsere Seminare. Weitere Datenschutz-Teilnehmerinformationen erhalten Sie auf unserer Internetseite: www.wohlfahrtswerk.de/datenschutz und www.wohlfahrtswerk.de/bz-anmeldebedingungen

Anmeldung

Hiermit melde ich mich zu der Fortbildung „Achtsamkeit und Resilienz in krisenhaften Zeiten“ verbindlich an:

Kurs-Nr. 5576 am 29.03.2022

Kosten übernimmt Arbeitgeber: ja nein

Anschrift Ihrer Einrichtung (bitte in Druckschrift!)

.....
Name/Vorname

.....
Einrichtung

.....
Straße

.....
PLZ/Ort

.....
Telefon/Fax

.....
E-Mail geschäftlich

.....
E-Mail privat

.....
Unterschrift

Anmeldung bitte senden/faxen an:

Bildungszentrum Wohlfahrtswerk

Silberburgstraße 93

70176 Stuttgart

Tel. 0711 / 619 26-821 /-822