

## BU: Achtsamkeit im Beruf und Alltag

Bildungsurlaub: Achtsamkeit im Beruf und Alltag Mit Achtsamkeit zu mehr Gelassenheit und Leistungsfähigkeit

Durch die Herausforderungen einer sich enorm schnell verändernden Arbeitswelt, leben wir in einer Zeit von beruflichem Leistungsdruck, enormer Veränderungsgeschwindigkeit, Unsicherheit und Arbeitsverdichtung. Die Anforderungen nehmen ständig zu und gleichzeitig verlieren immer mehr Menschen in dieser Hektik die Fähigkeit, mit wachem Geist zu agieren. Viele bestreiten ihren Alltag in einer Art "Auto-Pilot" und bemerken nicht, dass sie ihre physischen und seelischen Bedürfnisse übergehen. Langfristig gesehen, entwickeln sich daraus die bekannten Stresssymptome. Wirksame Gegenpole zu Stress und Hektik bietet das Achtsamkeitstraining. Grundlage ist das weltanschauliche neutrale "Training am Arbeitsplatz" von Dr. Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt (Gießener Forum), das für im Arbeitsprozess stehende Erwachsene konzipiert wurde. Durch die systematische Praxis der Achtsamkeit kann man lernen, ohne abschweifende Gedanken in einer Situation präsent zu sein. Mögliche Auswirkung von Achtsamkeit können sein: Eine bessere Bewältigung von Stress und Stresssituationen, eine erhöhte Fähigkeit sich zu konzentrieren und zu entspannen, die Stärkung von Selbstvertrauen, Selbstfürsorge und Selbstakzeptanz und ein verbesserter Umgang mit körperlichem und psychischem Stress. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Isomatte, Decke, kleines Kopfkissen oder Nackenrolle und dicke Wollsocken mit. Bitte beachten: Anmeldeschluss für Teilnehmer/innen, die für den Besuch der Veranstaltung Bildungsurlaub gem. HBUG beantragen möchten, ist 6 Wochen vor Kursbeginn. Ebenso ist der Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) auch für Arbeitnehmer/innen aus Nordrhein-Westfalen anerkannt. Der Kurs steht natürlich auch Teilnehmer/innen offen, die keinen Bildungsurlaub beantragen. ----- Hinweis: Bitte beachten Sie unsere Verhaltens- und Hygieneregulungen (die ausführlichen Regelungen können Sie der Homepage-Startseite entnehmen). Mit Ihrer Anmeldung nehmen Sie die Verhaltens- und Hygieneregulungen zur Kenntnis und erkennen diese an. Bitte beachten Sie, dass im gesamten Gebäude entsprechende Mund-Nasen-Bedeckungen zu tragen sind, diese können Sie während des Kursgeschehens absetzen. Halten Sie den Mindestabstand von 1,5 Metern sowie die Hust- und Niesetikette ein und achten Sie auf ausreichende Handhygiene. Vermeiden Sie Personenansammlungen und Verlassen Sie das Gebäude direkt nach Ihrem Kursbesuch. Der Verzehr von mitgebrachten Speisen ist im gesamten Gebäude untersagt, Getränke im geschlossenen Behältnis sind möglich. Der Umkleideraum kann nicht genutzt werden.

Dozent(en):	Walter, Petra
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
Veranstaltungstag(e):	Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag
Zeitraum:	Mo. 05.10.2020 - Fr. 09.10.2020
Dauer:	5 Termine
Gebühren:	246,25 €
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	10

Einzeltermine		
05.10.2020	09:00 - 16:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
06.10.2020	09:00 - 16:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
07.10.2020	09:00 - 16:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
08.10.2020	09:00 - 16:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
09.10.2020	09:00 - 16:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum