

Informationen kompakt

Termin: 16.10. – 20.10.2023

Mo. 10.30 -17.00 Uhr, Di - Do. 9.30 - 17.00 Uhr,

Freitag 9.00 - 15.00 Uhr- Fr.

Ort: IndiTO Bildung, Training und Beratung

Kosten: 445,00 €

Kurs-Nr.: 23.StRe.KG.2

Rücktrittbedingungen und

Stornokosten

Treten Sie bis sechs Wochen vor Kursbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 20,00 Euro. Bei einem Rücktritt bis zwei Wochen vor Beginn werden 50% der Seminargebühren fällig. Danach wird der Gesamtbetrag für die Kursgebühr sowie für Unterkunft / Verpflegung berechnet.

Bei Nichtteilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung.

Wir empfehlen den Abschluss einer Seminarrücktrittsversicherung.

Falls wir die Veranstaltung absagen müssen, geben wir Ihnen so früh wie möglich Bescheid und erstatten den Beitrag.

Wir über uns

IndiTO – Bildung, Training und Beratung

Wir gestalten Weiterbildung wirkungsvoll, lebensnah und praxisorientiert.

Unser Programm umfasst Seminare, Trainings, berufsbezogene Fortbildungen, Studienreisen und Exkursionen.

Zudem bieten wir Beratungsleistungen für Organisationen, für Teams und für Einzelpersonen an.

IndiTO ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung und zertifiziert durch den Gütesiegelverbund Weiterbildung.

Wenn Sie nähere Informationen zu unseren Angeboten wünschen, rufen Sie uns an, schreiben Sie uns oder besuchen Sie uns im Internet. Wir sind gerne für Sie da!



IndiTO
Estermannstraße 204
53117 Bonn
Telefon 0228 674 663
Fax 0228 680 400

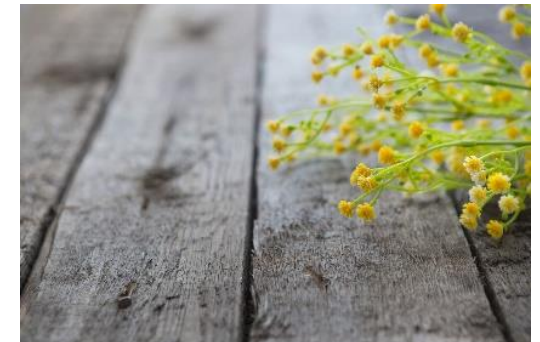
www.indito.de
info@indito.de

Volksbank Bonn Rhein-Sieg
Konto 1 501 895 039
BLZ 380 601 86
IBAN DE87 3806 0186 1501 8950 39
BIC GENODED1BRS

Kraftvoll und gelassen im Leben stehen –

Stressmanagement und Resilienz durch achtsame Fürsorge für sich selbst 5tägiger Bildungsurlaub

16.10. - 20.10.2023
Bonn



Bildung, Training und Beratung für
Individuen, Teams und Organisationen



Kraftvoll und gelassen im Leben stehen

Stressmanagement und Resilienz durch achtsame Fürsorge für sich selbst

Achtsame Selbstfürsorge ist eine zentrale Kompetenz für eine ausbalancierte und vitale Lebensführung. Sie ist in jedem von uns angelegt – und doch geht sie uns in unserer hochkomplexen, fordernden und oft belastenden – „stressvollen“ – (Arbeits-)Welt immer wieder schnell verloren. Es ist, als würden wir „neben uns stehen“. Wir verlieren den Kontakt zu uns selbst.

Stress ist ein natürlicher Bestandteil unseres Lebens – beruflich wie privat. Ob Stress uns stresst, also schädigend wirkt oder nicht, hängt davon ab, ob wir mit ihm konstruktiv umgehen können, ihn „managen“ können.

Achtsame Selbstfürsorge vermag genau das. Als eine aktive Form von Resilienz befähigt sie uns, auf lösungsorientierte und nachhaltig gesunde Art und Weise für uns selbst da zu sein. Sie ermöglicht uns, in herausfordernden Situationen mit schwierigen Emotionen (wie Angst, Unsicherheit, Druck, Ärger ...) umzugehen und hilfreich zu agieren, um (wieder) kraftvoll und gelassen im Leben zu stehen.

Seminarinhalte

- Neurowissenschaftlichen Erkenntnisse zu Stress: „Stress-Systeme“ unseres Gehirns
- „Fürsorge-System“ unseres Gehirns und seine Regulationsfunktion
- Achtsamkeit als Grundlage der bewussten Wahrnehmung von uns selbst und unserer Umwelt
- Funktionen der Achtsamkeit (im Moment sein, Desidentifikation, Offenheit)

- Impuls-Distanz und Reaktionsvarianz (Perspektivwechsel)
- mit Freundlichkeit und Mitgefühl für sich selbst auf schwierige Situationen/Emotionen reagieren
- 2 Aspekte von Selbstfreundlichkeit: umsorgend und abgrenzend
- innerer Kritiker versus mitfühlendes Selbst
- Empathiemüdigkeit: Unterscheidung Empathie und Mitgefühl (Forschung nach Neurowissenschaftlerin und Psychologin Tanja Singer)
- Unterschied Selbstwertgefühl – Selbstwertschätzung
- wertschätzende Haltung sich selbst und anderen gegenüber

Methoden

- Impulsreferate
- thematische Übungen: Achtsamkeits- und Selbstfreundlichkeitsübungen, Reflexionsübungen, angeleitete Meditationen
- praktische Übungen für den Berufsalltag
- Einzel- und Gruppenarbeit Austausch
- Bewegungs- und Entspannungsübungen

Die Mischung aus Theorie, Übung und Entspannung gibt Ihnen die Möglichkeit, Neues zu erfahren.

Die Seminarinhalte und Methoden stehen – mit Transfers in konkrete Arbeitssituationen – im beruflichen Kontext. Als Teilnehmende entwickeln Sie neue zentrale Kompetenzen (Stressmanagement-Kompetenz, Selbst- und Sozialkompetenz, emotionale Kompetenz).

Ihre Trainerinnen



Gisela Klockner

Sozialpädagogin, Psychosynthese-Therapeutin, systemischer Coach, Trainerin für Achtsamkeit, Mindful Self-Compassion (MSC) und Mindful Compassionate Parenting (MCP), Referentin für achtsamkeitsbasierte Lehrer:innenbildung (AVE Institut, Berlin)

Christiane Hackethal

Psychosynthese-Therapeutin, systemischer Coach, Trainerin für Achtsamkeit, Mindful Self-Compassion (MSC) und Mindful Compassionate Parenting (MCP)

Anmeldung online möglich unter:
www.indito.de [Seminarprogramm]

Als Bildungsurlaub in NRW, Baden-Württemberg, Hessen und Saarland anerkannt. Anerkennung in anderen Bundesländern auf Anfrage