

## **Stressfrei und fokussiert durch den Berufsalltag durch Achtsamkeit und Selbstführung**

Veranstaltungs-Nr. 2024 Q319 SF

### **Nutzen und Ziele**

---

Fühlen Sie sich oft überfordert und gestresst im Job?

In dem Seminar "Stressfrei und fokussiert durch den Berufsalltag durch Achtsamkeit und Selbstführung für Frauen, entdecken Sie den Schlüssel zu mehr Gelassenheit und innerer Ruhe.

Lernen Sie Techniken zur Stressbewältigung und Achtsamkeit, um Ihren Arbeitsalltag mit neuer Energie und Freude zu meistern.

#### **Tag 1:**

- Vorstellung der Seminarziele
- Kurze Vorstellungsrunde der Teilnehmenden
- Überblick über den Ablauf des Seminars

#### **Ursachen und Auswirkungen von Stress auf den Körper?**

- Definition und Auswirkungen von Stress auf Körper und Geist
- Das automatische Stressprogramm des Körpers verstehen
- Stressoren im Arbeitsalltag identifizieren
- Reflexionsübung: Eigene Stressauslöser erkennen und reflektieren

#### **Einführung in Achtsamkeit**

- Grundlagen der Achtsamkeit: Definition und Prinzipien
- Erste Achtsamkeitsübungen: Atemmeditation
- Praktische Anwendung: Achtsamkeitsübung für den Arbeitsalltag

#### **Achtsamkeit im Arbeitsalltag integrieren**

- Achtsames Atmen und kleine Achtsamkeitspausen während der Arbeit
- Achtsame Kommunikation mit Kollegen
- Gruppenübung: Rollenspiele zur achtsamen Kommunikation

## **Mentale und körperliche Techniken zur Stressbewältigung**

- Einführung in progressive Muskelentspannung
- Praktische Übungen: Atemtechniken zur Selbstregulation, Übungen zur Beruhigung des Nervensystems
- Meditation
- Reflexion: Körperliche Entspannung im Arbeitsalltag nutzen

## **Zusammenfassung und Q&A**

- Zusammenfassung der Inhalte des ersten Tages
- Offene Fragerunde
- Hausaufgabe: Achtsamkeitspraxis im Alltag anwenden

---

## **Tag 2:**

### **Vertiefung und langfristige Integration**

Begrüßung und Rückblick

- Kurze Reflexion über die Hausaufgabe und Erfahrungen des ersten Tages
- Überblick über den Ablauf des zweiten Tages

### **Zeitmanagement und Prioritäten setzen**

- Techniken des Zeitmanagements: Eisenhower-Matrix und Pomodoro-Technik
- Gruppenübung: Priorisierung von Aufgaben im beruflichen Kontext
- Freie Zeiten schaffen: Erstellung des eigenen individuellen Zeitplans für die Woche
- Reflexion: Effektives Zeitmanagement zur Stressreduzierung

### **Emotionale Intelligenz und Resilienz**

- Einführung in emotionale Intelligenz: Selbstwahrnehmung und Selbstregulation
- Techniken zur Förderung von Resilienz im Arbeitsumfeld
- Gruppenübung: Empathie und Selbstregulation im Umgang mit stressigen Situationen

### **Selbstliebe und Selbstmitgefühl**

- Übungen zur Förderung von Selbstakzeptanz und positiver Selbstwahrnehmung
- Umgang mit Selbstkritik und inneren Glaubenssätzen

- Praktische Anwendung: Selbstmitgeföhlsmeditation

### **Entwicklung eines langfristigen Stressbewältigungsplans**

- Langfristige Integration von Achtsamkeit und Entspannungstechniken
- Erstellung eines individuellen Stressbewältigungsplans
- Reflexionsübung: Nachhaltigkeit und persönliche Entwicklung

### **Zusammenfassung und Abschluss**

- Zusammenfassung der Inhalte des zweiten Tages
- Offene Fragerunde
- Feedbackrunde
- Abschlussmeditation zur Entspannung

## Stressfrei und fokussiert durch den Berufsalltag durch Achtsamkeit und Selbstführung

Veranstaltungs-Nr. 2024 Q319 SF

Zielgruppe	Frauen, die lernen möchten, wie sie Achtsamkeit und Stressbewältigungstechniken effektiv in ihren Arbeitsalltag integrieren können.	
Termin	03.12 bis 04.12.2024	
Tagungsstätte	Leonardo Royal Hotel Köln - Am Stadtwald Dürener Str. 287, 50935 Köln Tel.: +49 221 4676200, E-Mail: events.nrw@leonardo-hotels.com	
Dozent*innen	Ute Pferdmenes	
Teilnahmegebühr	750,00 EUR ohne Ü/VP	
Seminarzeiten	Dienstag	10:00 Uhr - 17:00 Uhr
	Mittwoch	09:00 Uhr - 16:30 Uhr
Pausenzeiten	10:30 - 10:45 Uhr	Kaffeepause
	12:30 - 13:30 Uhr	Mittagspause
	15:00 - 15:15 Uhr	Kaffeepause
Arbeitsmittel	keine speziellen Arbeitsmittel benötigt	
Online-Evaluation	Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft der dbb akademie, die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.	
	Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie Aktualisierung der Inhalte vor.	