

# Resilienz und Achtsamkeit

## Bildungsziele

Das 2-Tages-Seminar „Resilienz und Achtsamkeit“ vermittelt eine anwendungsorientierte wissenschaftlich grundierte Methode zur aktiven Steuerung der Aufmerksamkeit, welche im Arbeitskontext das Konzentrationsvermögen und die Emotionsregulation fördert.

Durch Vermittlung und Einübung von Achtsamkeitstechniken und Stärkung der eigenen Resilienz wird die Achtsamkeit und die Selbstwirksamkeit im Berufs- und Privatalltag erhöht. Langfristig trägt die Veranstaltung zum Erhalt der Beschäftigungsfähigkeit sowie zur Reflexion über eigene Stärken und Schwächen bei. Des Weiteren hilft das Training die eigenen Wünsche und Bedürfnisse besser wahrzunehmen und umzusetzen.

## Lernziele

- Teilnehmende kennen die Grundlagen von Achtsamkeit und Resilienz
- Teilnehmende sind sich Ihres individuellen Resilienz Profils bewusst
- Teilnehmende entwickeln individuelle Strategien zur Umsetzung von Achtsamkeitspraktiken in Ihrem Arbeitsalltag
- Teilnehmende nutzen aktiv und zielorientiert Achtsamkeitsmethoden
- Teilnehmende stärken wirkungsvoll Ihre eigene Resilienz

## Inhalte

### Resilienz

- Resilienzmodell
- Individuelles Resilienz Profil
- Selbstwirksamkeit und Selbstmanagement: eigene Stärken und Schwächen analysieren, eigene Wünsche und Bedürfnisse wahrnehmen und umsetzen, den eigenen Weg bewusst selbst steuern
- Aktivierungs- und Vitalisierungsübungen
- Entwicklung eines persönlichen Leitfadens zur Stärkung der eigenen Resilienz

### Achtsamkeit

- Was ist Achtsamkeit?
- Wirksamkeit von Achtsamkeit (im Arbeitsalltag)
- Bewusste Verknüpfung der eigenen Person mit der gegenwärtigen Situation
- Achtsamkeitstechniken für verschiedene Situationen
- Selbstwahrnehmung erweitern
- Achtsames Meeting
- Achtsamkeitspraktiken üben
- Individuelle Strategien zur Umsetzung der Achtsamkeitspraxis im Arbeitsalltag entwickeln

### Methoden

Das Training wird in Abstimmung in Module unterteilt und in einem Ablauf zusammengestellt. Alle Module enthalten eine Selbstwahrnehmungs- bzw. Reflexionsrunde jeweils zu Beginn und zum Schluss des Trainings, einen Impulsvortrag in Form einer PowerPoint-Präsentation oder mittels eines Flipcharts, Einzel- und Gruppenübungen sowie einen Austausch im Plenum.

Für die Kursteilnehmer\*innen werden Kursmaterialien sowie Audioprogramme für die Fortführung des Trainings zu Hause als Mp3 bereitgestellt.

### Programmablauf

Das Seminar „Resilienz und Achtsamkeit“ findet in Präsenz statt (auf Wunsch auch online möglich) und besteht aus unterschiedlichen Modulen, die in drei Teile gegliedert sind:

#### Teil 1: Einführung in das Thema Resilienz und Achtsamkeit

- Berufliche Belastungen und ihre Auswirkung auf uns und den Alltag
- Resilienz und Achtsamkeit: Beispiele aus der Praxis
- Wissenschaftliche Studien zu Resilienz und Achtsamkeit
- Erklärungen zu Zielen und Vorteilen des Achtsamkeitstrainings

#### Teil 2: Praxis und Reflexion / Einzel- und Gruppenübungen

- Kleingruppenübung: Mein Umgang mit herausfordernden Situationen (Ist- und Sollzustand)
- Erforschung der eigenen Ressourcen
- Achtsamkeitsübungen: Körper, Atem, Gedanken und Gefühle
- Erlernen der Praxis zur Schulung der Aufmerksamkeitslenkung und der Konzentration
- Selbstwahrnehmung und achtsame Kommunikation
- Achtsame Körperwahrnehmung zur Verbesserung der Entspannungsfähigkeit in Beruf und Alltag
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe

#### Teil 3: Abschluss und Ausblick

- Reflektion über die Übungen und Besprechen von Schwierigkeiten
- Klärung von offenen Fragen und praktische Hinweise für den Berufs- und Privatalltag
- Aushändigen der Arbeitsunterlagen, Bestandsaufnahme und Austausch im Plenum mit Abschlussrunde