

Titel | Den Berufsalltag selbstverantwortlich meistern: mit mentaler Stärke und Mitgefühl

Das Wichtigste

Zeitraum	29. März bis 30. März 2022 09:00 - 17:00 Uhr
Ort	Seminarraum Hochrhein/Alpenrhein
Kursleitung	Iris Uderstädt, Mindfulness-Trainerin, CTI-Coach, Feldenkrais und Somatic Experiencing Praktitioner
Kursgebühr	CHF 480.00
Kursdauer	2 Tage
Kursnr.	22.50036

Beschreibung

Angewandtes Achtsamkeitstraining

Für Ihren herausfordernden Berufsalltag lernen Sie nachhaltige achtsamkeitsbasierte Selbstkompetenzen, welche Sie darin unterstützen, resilienter zu werden. Resiliente Selbstführung bedeutet unter anderem die Fähigkeit, sich selber klar wahr zu nehmen, eigene Grenzen zu erkennen, die Fähigkeit, sich entspannt zu fokussieren und offen für den gesamten Kontext einer Situation zu sein.

An diesen zwei Workshop-Tagen haben Sie die Gelegenheit, tief in verschiedene Praktiken einzutauchen, im kollegialen Austausch sich besser zu verstehen und die Anwendung für Ihren spezifischen Berufsalltag zu erarbeiten.

Kursinhalte

- Impulsvorträge
- Sitz- und Gehmeditation
- Bewegungsübungen
- Austausch wertungsfreier und achtsamer Kommunikation in der Gruppe
- Journaling-Sequenzen

Termine

29.03.2022 / 30.03.2022

Kursziele

Die Kursteilnehmenden

- lernen achtsamkeitsbasierte Kompetenzen und deren unmittelbare Anwendungsmöglichkeiten im spezifischen Berufsalltag kennen
- erhalten theoretische Inputs und tauschen Erfahrungen aus
- erarbeiten einen Transfer des Gelernten in den Berufsalltag

Mitbringen

- Bequeme Kleidung, warme Socken
- Notizheft, Stift

Methodik

- Theoretische Präsentationen
- Praktisches Arbeiten
- Gruppen- und Partnerarbeiten

Zielgruppe

Fachpersonen mit medizinischer Grundausbildung

Lernziel- kontrolle

- Feedback durch die Referentin bei praktischen Übungen
- Projektarbeit

Voraussetzungen

Berufsdiplom

Selbstlernakti- vitäten

- Eigenerfahrung
- Projektarbeit
- Selbststudium
- Selbstreflexion