

# Mindfulness & resilience

Seminarnummer MS\_2

## ZIELGRUPPE

Führungskräfte und Mitarbeiter, die Methoden und Faktoren zu Achtsamkeit und Resilienz erlernen und Ihre Lebensqualität steigern wollen.

## NUTZEN UND ZIEL

- ▶ Entwickeln Sie ein Verständnis und Wissen über die aktuellsten Erkenntnisse aus den Bereichen Neurowissenschaft und Resilienzforschung
- ▶ Erlangen Sie theoretisches Wissen über den wissenschaftlichen fundierten Einsatz von Methoden aus der Achtsamkeitsforschung
- ▶ Lernen Sie direkt anwendbare Methoden und Techniken zum besseren Umgang mit kritischen Lebensereignissen und alltäglichen Stresssituationen kennen
- ▶ Erarbeiten Sie mit Hilfe der erlernten Methoden und anhand einer individuellen Problemstellung eine persönliche Strategie für mehr Resilienz und Achtsamkeit

## VORAUSSETZUNGEN

Zum Besuch der Veranstaltung sind keine Voraussetzungen notwendig. Jeder am Thema Interessierte kann teilnehmen. Es ist nicht als reines Expertenseminar konzipiert

**Dauer:** 1 Tag

## INHALTE

- ▶ Neben den klassischen Begriffsdefinitionen und Abgrenzungen der Themengebiete zu benachbarten Bereichen wird in einem ersten Seminarteil vor allem auf die Wichtigkeit der eigenen psychische Widerstandskraft eingegangen und aufgezeigt wie Achtsamkeit dabei helfen kann ohne langfristige Beeinträchtigung mit kritischen Lebenssituationen umgehen kann.
- ▶ In einem zweiten Seminarteil werden konkrete und wirksame Methoden und Techniken aus der Achtsamkeitsforschung vorgestellt und erlernt. Im Fokus liegt dabei auf einer nachhaltigen und langfristigen Strategie mit kritischen und stressigen Lebenssituation umzugehen und der einhergehenden Steigerung von Lebensqualität. Die praktischen Übungen werden dabei immer mit theoretischem Input aus den neusten Erkenntnissen im Bereich der Neurowissenschaften untermauert.
- ▶ In einem letzten Seminarteil wird das zuvor erarbeitete Wissen auf den privaten und beruflichen Teil überführt und dabei aufgezeigt, wie die Methoden dabei helfen können beide Aspekte voneinander zu trennen und gleichzeitig so zu verbinden, dass mit einer hohen Lebensqualität ein hohes Maß an beruflicher Effizienz erreicht werden kann.
- ▶ Dieser Block wird ergänzt durch einen praktischen Teil, bei dem in Kleingruppen mit Hilfe des Design-Thinking Ansatzes, individuelle Problemstellungen definiert und in der Folge mit dem Wissen aus dem Seminar aber auch weiteren bereits bekannten Ansätzen bearbeitet.