

Montag, 10.03.

09.30 Uhr

Mit Achtsamkeit zu mehr Resilienz im Alltag

ONLINE - Training

Achtsamkeit, Resilienz und Widerstandsfähigkeit im Alltag klingt erst mal super. Gekauft! Nur, wie funktioniert das? Vielleicht schätzen wir uns zumindest meistens als gelassen ein. Und dennoch kommen wir immer wieder an den Punkt, an dem wir eben nicht mehr gelassen reagieren können, wir an unsere Grenzen stoßen. Uns zurückziehen oder sogar laut schreien wollen. In diesem Training lernen wir, was Achtsamkeit bedeutet. Und wie sie uns helfen kann, unsere Resilienz zu stärken, um besser mit schwierigen Stresssituationen umgehen zu können.

Achtsamkeit ist eine Haltung, mit der wir dem Leben begegnen. Das bedeutet nicht zwangsläufig stundenlang im Lotussitz zu meditieren. Diese achtsame Haltung kann in alltäglichen Situationen beginnen und in kleinen Schritten eingeübt werden. Wir erforschen gemeinsam, welche Räume im persönlichen und beruflichen Alltag dafür genutzt werden können, um Schutz- und Bewältigungsmechanismen aufzubauen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, allerdings ist ein Einlassen auf gemeinsame Achtsamkeitsübungen wichtig.

Webinarleitung

Isabella Mauro

M.Sc.-Psychologin, Psychotherapie, seit 2005 tätig in der Arbeit mit Jugendlichen und Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung

Alle Termine zu diesem Thema

ACHTUNG

1. Tag: 9.30 - 17.00 Uhr, 2. Tag: 9.30 - 12.45 Uhr

Dauer

12 Unterrichtseinheiten

Gebühr

Regulär 368,- Euro, Mitglieder 305,- Euro

Zutrittslinks zu unseren Online-Veranstaltungen:

[Bitte hier klicken](#)