

„Gelassen im Job - Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung im Arbeitsalltag“ -Wochenendkurs-

Im Job gelassener mit uns selbst und herausfordernden Situationen umgehen, seltener krank und Freude am Arbeiten - soll es weiter beim frommen Wunsch bleiben? Oder möchten Sie erfahren, wie Sie in stressigen Situationen ruhiger und fokussierter reagieren und Ihre Akkus wieder aufladen können?

Was beinhaltet der Kurs?

Sie erlernen einfache, praktische und achtsame Übungen des Innehaltens und Krafttankens - in Ruhe, in Bewegung, und in Kommunikation. Im gemeinsamen Austausch und fachlichen Inputs behandeln wir u.a. die Themen Stress, Multitasking, Resilienz, Wahrnehmung, Kommunikation und Achtsamkeit.

Sie erleben und reflektieren Ihre Stressmuster und lernen, eigene Warnsignale besser zu erkennen. Auch identifizieren sie Gedankenprozesse, die den Autopiloten am Laufen halten. Durch die Übung der Achtsamkeit lernen sie konzentrierter, gelassener und wertschätzender mit sich, Ihren Kolleginnen und Kollegen und den Arbeitsprozessen umzugehen.

Einige Übungen lehnen an den formalen Meditationen der achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung (MBSR) an. Diese sind kurze Sitzmeditationen mit Fokussierung auf Atem, Körper und Gefühle, der Bodyscan - einer Reise durch den Körper sowie sanfte Yogaübungen.

Was ist MBSR?

MBSR steht für «Mindfulness-Based Stress Reduction», frei übersetzt: «Stressbewältigung durch die Übung der Achtsamkeit». Das Programm wurde vor mehr als 30 Jahren von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik von Massachusetts (USA) entwickelt und wird weltweit in Institutionen, Unternehmen und Gesundheitseinrichtungen gelehrt.

Welche Vorteile bringt MBSR?

Die Übung der Achtsamkeit ist mehr als Entspannung. Sie kann wesentlich dazu beitragen, Stress zu reduzieren. Sie fördert Resilienz, emotionale Intelligenz, Selbstorganisation und Kooperationsbereitschaft. Krankheitstage werden reduziert. Die neurobiologische Forschung bestätigt diese Effekte. Auch hirnphysiologisch entsteht Raum für kreative Prozesse und lebenslanges Lernen. Zahlreiche Unternehmen und Institutionen haben dies in ihrer eigenen Praxis erfahren.

An wen richtet sich das Angebot?

Unternehmen, Institutionen und soziale Organisationen können diesen Kurs als Gruppenseminar buchen.

Wer leitet den Kurs?

Irene Ossa-Moyzes ist Achtsamkeitstrainerin (MBSR) und Systemischer Business Coach (SG).

Als diplomierte Politikwissenschaftlerin war sie aktiv als Referentin für Familienpolitik bei der Bundesregierung und einem großen Wirtschaftsverband. Hier setzte sie sich zusammen mit Unternehmen und Institutionen für eine erfolgreiche Work-Life-Balance ein.

Außerdem ist sie als Schauspielerin tätig.



Kontakt

ireneossa@gmx.de, www.ireneossa.de