

}getabstract

EXPERTENWEBINAR

mindful@work – Achtsamkeit im Arbeitsalltag mit Ralf Braun



Stress im Beruf ist einer der entscheidenden Gründe für Unzufriedenheit, hohe Fehlzeiten und Krankheit. Doch man ist Stress nicht einfach so ausgeliefert, man kann ihm entgegenwirken und ihn minimieren. Diese Bemühung nennt sich Achtsamkeit.

Die Praxis der Achtsamkeit schult unsere Wahrnehmung und hilft uns, dem Stress des Lebens gelassener zu begegnen. Mit Achtsamkeit können wir unsere Persönlichkeit entwickeln – hin zu einem Leben in Freiheit, unabhängiger von Prägungen der Vergangenheit und Projektionen in die Zukunft.

Doch wer Stress hat, dem fehlt, zumindest subjektiv, die Zeit für aufwendige Anweisungen. Kurze Übungen für Zwischendurch sind eher hilfreich.

Im Webinar erleben sie

- Impulse zum Phänomen Stress und wie genau Achtsamkeit entgegenwirken kann.
- die Möglichkeit eigener Erfahrung in kurzen Körperwahrnehmungs- und Meditationsübungen.
- eine Anleitung zur Reflexion der gemachten Erfahrungen, um diese innerlich zu sichern.
- kleine Übungen, die Ihnen helfen, den grübelnden Geist zu beruhigen.
- Anregungen für die bewusste Nutzung von Routinen für einen stressfreieren Alltag.

Webinar anschauen

Vimeo

YouTube



Ralf Braun ist Theologe und Achtsamkeitstrainer und arbeitet seit 2 Jahren in der Leitung eines großen Klinikums. Zuvor wirkte er 27 Jahre als Seelsorger in der Katholischen Kirche. In seinen Seminaren in Unternehmen, bei Behörden und in Organisationen vermittelt er fachkundig kleine, alltagstaugliche, hochwirksame Achtsamkeitsübungen, die den Teilnehmenden helfen können, dem Stress des Arbeitsalltags zu begegnen.