



# ACHTSAM @WORK – STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

EIN SEMINAR IM RAHMEN DER BERLINER SOMMERAKADEMIE „ARBEIT UND GESUNDHEIT“

15.06.2017

Viele Menschen fühlen sich durch schnelle Veränderungen von Arbeitsprozessen, Zeitdruck, fehlende Wertschätzung und Informationsfülle gestresst und überfordert. Gleichzeitig führen eigene Ansprüche und Perfektionismus zu einem inneren Druck.

MBSR (mindfulness based stress reduction) bietet fachlich fundiert, sehr strukturiert und wissenschaftlich evaluiert ein wirksames Trainingsprogramm.

Die Teilnehmenden des Tagesseminars gewinnen einen Einblick in Theorie und Praxis der achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung und profitieren von praktischen Impulsen für ihren Arbeitsalltag.

Das Seminar vermittelt anschaulich die Struktur von MBSR und vermittelt ganz praktisch grundlegende Achtsamkeitsübungen.

## Literaturempfehlungen:

Lehrhaupt, L.; Meibert, P.: 2010. Stress bewältigen mit Achtsamkeit. Zur inneren Ruhe kommen durch MBSR. München. Kösel

## Inhaltliche Schwerpunkte des Seminars sind u. a.:

- Definition von Achtsamkeit
- Achtsamkeitstraining ist viel mehr als nur Entspannung
- Vom Autopilot zum Sein-Modus
- Erfahren von Übungen (Body Scan, achtsame Bewegung, Sitzmeditation)
- Innehalten und kurze Übungen für den Arbeitsalltag
- Wirkungen von MBSR
- Aufbau einer eigenen Übungspraxis



Dieses Seminar ist geeignet für

Fach- und Führungskräfte im Betrieblichen Gesundheitsmanagement und alle Beschäftigten, die sich für neue Möglichkeiten der Selbstregulation und Stressbewältigung interessieren



## DER DOZENT

Dipl.-Psych. Ulrike Juchmann



Ulrike Juchmann ist Diplompsychologin, Psychologische Psychotherapeutin, MBCT und MBSR Trainerin, Verhaltenstherapeutin, Systemische Therapeutin. Lehrerin im Resource Projekt des Max Planck Instituts Leipzig. Eigene Praxis für Therapie, Coaching, achtsame Selbstführung und betriebliches Gesundheitsmanagement.

Sie leitet MBSR und MBCT Kurse und Seminare in Kliniken und anderen Unternehmen und führt MBSR als Einzeltraining für Führungskräfte durch.

Weitere Seminare mit dieser Dozentin:

21.-25.08.2017

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) - Intensivseminar im Kloster Benediktbeuren



Weitere spannende Seminare im Rahmen der Berliner Sommerakademie „Arbeit und Gesundheit“ unter [www.psychologenakademie.de](http://www.psychologenakademie.de)

## INFORMATIONEN



15.06.2017



Berlin



(voraussichtlich)  
Do: 10:00-18:00 Uhr



Unterrichtsdauer: 8



Preis: 235,00 €



Buchungscode: B2017-GF-41

Alle Informationen zu Sonderkonditionen und Frühbucherrabatten erhalten Sie unter [www.psychologenakademie.de](http://www.psychologenakademie.de)

IHRE ANSPRECHPARTNERIN:

Nadine Irmeler

Tel 030 209166 – 333

Fax 030 209166 – 316

[n.irmeler@psychologenakademie.de](mailto:n.irmeler@psychologenakademie.de)



Deutsche  
Psychologen  
Akademie

Am Kölnischen Park 2 · 10179 Berlin

Tel 030 209166 0 · Fax 030 209166 316 · [info@psychologenakademie.de](mailto:info@psychologenakademie.de)

[www.psychologenakademie.de](http://www.psychologenakademie.de)