



institut
dr. müller köln

THEMENÜBERSICHT

GESUNDHEIT

SELBSTMANAGEMENT

ALLE MITARBEITENDEN



ACHTSAMKEIT

Sich selbst bewusster steuern können

WORUM ES GEHT

Nicht nur moderne Kommunikationsmittel (Smartphones, Tablets etc.), sondern auch die damit verbundenen Kommunikationsformen (ständige Erreichbarkeit, Präsenz in Social Media, Online-Meetings etc.) führen häufig zu dem Gefühl, den beruflich/privaten Alltag nicht mehr zureichend selbst beeinflussen bzw. steuern zu können. Achtsamkeit als ein absichtsvoller Umgang mit sich in der jeweiligen aktuellen Anforderungssituation (nicht wertende Aufmerksamkeit) fördert die Selbstkompetenz (Konzentration und Entspannungsmöglichkeit) und hilft so bei der Gestaltung eines gesundheitsförderlichen Arbeitsverhaltens bzw. Lebensstils.

ZIEL DES SEMINARS

Formen der Achtsamkeit (geistige, psychische und körperliche) kennenlernen und in Grundzügen einüben, die dabei helfen können, eine befriedigende Selbststeuerung zu verwirklichen, aber auch mehr Stressresilienz und Gelassenheit zu erreichen.

INHALTSÜBERSICHT

- Was bedeutet Achtsamkeit für mich? Welche Ziele strebe ich an?
- Ursprünge und Ansatzpunkte verschiedener Formen
- Körperhaltung und Geisteshaltung; nicht wertende Aufmerksamkeit, was ist das?
- Entstehung und Vermeidung negativer Denkmuster
- Umgang mit Gedanken und Impulsen in/aus der Stille
- Übungen im meditativen Sitzen, Gehen und Stehen und anderen Verfahren
- Austausch und Reflexion von Erfahrungen zu den Übungen
- Möglichkeiten der Selbstmotivierung im beruflich/privaten Umfeld
- Achtsamkeit in den eigenen Alltag integrieren



1960
GEGRÜNDET



800+
INSTITUTIONEN



20.000+
SEMINARE

Institut Dr. Müller Köln
Anna-Schneider-Steig 10 · 50678 Köln
0221 / 29249060 · institut@udmk.de · www.udmk.de