



Einführungsseminar: „Achtsamkeit im (Arbeits-)Alltag“

Ansatz und Ziel:	Einführung in das Thema Achtsamkeit am Arbeitsplatz. Ziel ist es, wichtige Impulse zu setzen für einen (noch) achtsameren Umgang mit den eigenen Ressourcen sowie stressigen Situationen im Arbeitsalltag. Zudem soll die Achtsamkeitspraxis in Form von alltagstauglichen, kurzen Übungen erfahrbar werden.
Zielgruppe:	grundsätzlich alle MitarbeiterInnen
Format:	Seminar mit Themenimpulsen, gespickt mit praktischen Übungseinheiten und Raum für Fragen und Selbstreflexion
Zeitlicher Umfang:	wahlweise als Halbtages- oder Ganztagesseminar (ca. 4-8 Stunden)

Auszug aus den Inhalten des Praxisworkshops (je nach Zeitumfang)

- **Themenimpulse und Gedankenanstöße** öffnen den Zugang zum Thema Achtsamkeit im Kontext der Arbeitswelt. Die TeilnehmerInnen werden dort abgeholt, wo sie stehen und an die zentralen Aspekte von Achtsamkeit herangeführt. Im Vordergrund stehen dabei stets die Relevanz und Umsetzbarkeit im alltäglichen Arbeitsleben.

Themenimpulse sind z.B.:

- Was bedeutet Achtsamkeit im Arbeitskontext?
 - Wirkungsweise und Vorteile der Achtsamkeitspraxis
 - Neue Handlungsspielräume durch Bewusstsein und Selbstverantwortung
 - Guter Umgang mit belastenden oder stressigen Situationen
 - Eigene Regenerationsfähigkeit erkennen und fördern
 - Eigene Grenzen erkennen und setzen
 - Wertschätzende Kommunikation im Arbeitsalltag
- **Ausgewählte alltagstaugliche Achtsamkeits- und Entspannungsübungen** machen die Themenimpulse „greifbar“ für die formelle und informelle Übungspraxis. Alle Übungen sind so konzipiert, dass sie am Arbeitsplatz jederzeit einfach und unkompliziert durchführbar sind. Der zeitliche Rahmen variiert je Übung zwischen 1-15 min.

Übungen sind z.B.:

- Atemübungen
 - Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
 - Einfache Körperübungen zur Mobilisierung
 - Achtsame, wertschätzende Kommunikation
 - Bewusstes Kaffee-/Teetrinken mit allen Sinnen (z.B. in Verbindung mit einer Pause)
- **Raum für Fragen** im Plenum
 - **Selbstreflexion** der TeilnehmerInnen für eine bewusstere Verhaltensweise im Alltag