

## Seminar-Info

### **Achtsamkeit:**

#### **Der Weg zu mehr Gelassenheit im beruflichen Alltag**

##### Kurzbeschreibung/Seminarinhalt:

In diesem Seminar lernen Sie den „Königsweg der Stressbewältigung“, das Achtsamkeitstraining kennen. Das Achtsamkeitstraining eröffnet Ihnen einen Weg, wenn Sie sich bei der Arbeit gestresst fühlen, gelassener zu reagieren. Insbesondere dann, wenn die Belastungen begründet sind durch Umstände und Situationen, die Sie aktuell selbst nicht beeinflussen können.

Der achtsame Umgang mit sich selbst hilft Ihnen, sich in diesen Situationen nicht zu sehr von Gedanken und Gefühlen lenken zu lassen, die das Stressempfinden verstärken. Das Achtsamkeitstraining lehrt Sie, innezuhalten und Herausforderungen am Arbeitsplatz mit mehr Ruhe, Klarheit und Akzeptanz zu begegnen.

Das Seminar macht Sie mit den theoretischen Grundlagen und den Möglichkeiten des Achtsamkeitstrainings vertraut. Geleitete Meditationen und sanfte Körperübungen helfen, Gedanken und Gefühle wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. Sie erhalten Anregungen, wie Sie achtsames Verhalten unmittelbar in ihrem beruflichen Alltag einsetzen können, um auch in stressigen Situationen handlungsfähig zu bleiben und Arbeitsfreude und Arbeitsleistung zu erhalten.

##### Was Sie nach dem Seminar wissen werden:

- Sie wissen wie sich Gedanken und Gefühle gegenseitig beeinflussen
- Sie kennen die Grundlagen des Achtsamkeitstrainings (z.B. Loslassen, Geduld, Akzeptanz)
- Sie erlernen verschiedene kleine Achtsamkeitsübungen zum Umgang mit belastenden Situationen
- Sie wissen, wie Sie ‚Achtsamkeit‘ in Ihren Arbeitsalltag integrieren können

##### An wen richtet sich das Seminar?

Schwerbehinderte und ihnen gleichgestellte Arbeitnehmer:innen aus Hamburger Betrieben und Behörden, die über den Weg des Achtsamkeitstrainings eine zusätzliche Ressource zur Selbstregulation in stressigen Situationen im beruflichen Alltag gewinnen möchten.

##### Seminartermine, Kosten, Veranstaltungsort:

2-Tagesseminar, Dienstag und Mittwoch, 24.01. + 25.01.2023, jeweils 9.00 - 16.30 Uhr  
Die Veranstaltung findet bei ARINET in den Räumlichkeiten von NetQ. statt (1. OG).

Das Angebot von NetQ. wird gefördert vom Integrationsamt Hamburg. Für Beschäftigte mit Schwerbehinderung oder Gleichstellung, die ihren Arbeitsplatz in Hamburg haben, ist die Teilnahme bei Vorlage der erforderlichen Unterlagen (Schwerbehindertenausweis oder Gleichstellungsbescheid, Feststellungsbescheid und Arbeitsvertrag kostenfrei. Aus Datenschutzgründen empfehlen wir die Zusendung von Kopien der genannten Unterlagen per Post.

##### Weitere Informationen und Anmeldung:

Tel. 040/38 90 45-63/-34, Fax: 040/38 90 45-45, E-Mail: [NetQ@arinet-hamburg.de](mailto:NetQ@arinet-hamburg.de)  
ARINET, Schauenburgerstraße 6, 20095 Hamburg (Innenstadt)