

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Werte, Regeln, Vorschriften	Chancengleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungs-kompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungs-wissen
Umgang mit Veränderung	Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit	Persönliche und soziale Kompetenzen	Coachings und Beratungsangebote	Personalentwicklung und Recruiting	Arbeitsrecht und Personalverwaltung	IT-Training	Tools, Arbeitstechniken und -methoden

## ACHTSAMKEIT FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

### Gesund bleiben in herausfordernden Lebensumständen



#### Zielgruppe

alle Mitarbeiter\*innen, die die Pflege von Angehörigen und Berufstätigkeit vereinen

#### Einführung

Viele Beschäftigte stehen der Herausforderung gegenüber, Berufstätigkeit und Pflege von Angehörigen „unter einen Hut“ zu bekommen. Es verlangt viel Kraft und Energie, die Doppelbelastung von Familie und Beruf im Alltag zu meistern. Dabei ist es für den persönlichen Energiehaushalt wichtig, die eigene Gesundheit nicht aus dem Blick zu verlieren und für regelmäßige Erholung zu sorgen.

Dieser Workshop zum Thema Achtsamkeit ist speziell auf die Situation der Doppelbelastung zugeschnitten. In den beiden aufeinander aufbauenden Workshopteilen wird besprochen und anhand von ersten Übungen erfahrbar gemacht, wie Achtsamkeitspraxis und -philosophie dabei unterstützen können, Stress zu bewältigen und Erschöpfung vorzubeugen.

#### Ziel

- Sie wissen, was mit Achtsamkeit gemeint ist und verstehen, wie Achtsamkeit bei der Bewältigung von stresslastigen Situationen unterstützen kann.
- Sie kennen grundlegende Achtsamkeitsübungen und kurze Übungen zum tiefen Entspannen und für mehr Bewusstheit im (Arbeits-)Alltag.
- Sie lernen hilfreiche innere Einstellungen aus dem MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)-Programm von Prof. Jon Kabat-Zinn kennen und haben einen Eindruck davon, wie diese Sie in Ihrem täglichen Leben unterstützen können.
- Bei Praxisübungen zu Hause zwischen und nach den beiden Modulen können Sie eine erste Erfahrung damit machen, wie wohltuend sich eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis auf Ihr Leben auswirken kann.

#### Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Wir haben unsere Gesundheit im Blick.
- Wir schaffen eine gesundheitsförderliche Arbeitsumgebung.

#### Programm

- Erläuterung des Ansatzes der Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) nach Prof. Jon Kabat-Zinn
- Praktische Achtsamkeitsübungen für kleinere und größere Auszeiten sowie zur Entschleunigung im Alltag
- Erarbeiten von hilfreichen inneren Haltungen (z.B. Akzeptanz und Vertrauen), die in der Pflege-Situation hilfreich sind.

**Seminarnummer:**  
Q3.2.1.3

**Methode:**  
Theoretischer Input, angeleitete praktische Übungen, Erfahrungsaustausch

**Referent\*in:**  
Jutta Linz  
Dipl. Theologin, MBSR-Lehrerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie

**Termine:**  
15.09.2025 und  
22.09.2025

**Zeit:**  
jeweils 08:30 Uhr – 12:30 Uhr

**Ort:**  
Studieninstitut Rhein-Neckar,  
U 1, 16-19, 68161 Mannheim  
Raum 605

**Anmeldeschluss:**  
11.08.2025

**Gebühr:**  
zentral finanziert

#### [ANMELDEFORMULAR](#)

#### WEITERE HINWEISE:

Bitte eine leichte Decke mitbringen und bequeme Kleidung und gern Socken tragen oder mitbringen.

Für diesen Workshop ist Interesse an Selbsterkenntnis und persönlicher Entwicklung hilfreich; die Teilnahme ersetzt keine Psychotherapie.

