LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Werte, Regeln, Vorschriften	Chancen-gleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungs-kompetenz stärken	Projekt- und Prozess-management	Verwaltungs-wissen
Umgang mit Veränderung	Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit	Persönliche und soziale Kompetenzen	Coachings und Beratungs-angebote	Personal-entwicklung und Recruiting	Arbeitsrecht und Personal-verwaltung	IT-Training	Tools, Arbeits-techniken und -methoden

VEREINBARKEIT VON BERUF UND FAMILIE/PFLEGE

BGM-FORTBILDUNGS-ANGEBOT GESUNDHEIT

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.

Ergänzende Anmerkung:
Meditationskissen, wenn vorhanden, bitte mitbringen.



Seminarnummer:
P27-2.1.2

Methode:
Theoretischer Input, angeleitete praktische Übungen, Erfahrungsaustausch

Referent*in:
Jutta Linz
MBSR Senior Teacher, Beraterin, Trainerin
Studieninstitut Rhein-Neckar

Termine:
13.09.2027 und
20.09.2027

Zeit:
jeweils 08:30 Uhr – 12:30 Uhr

Ort:
Studieninstitut Rhein-Neckar,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim,
Raum 518

Anmeldeschluss:
09.08.2027

Gebühr:
zentral finanziert

ZUR ANMELDUNG IM PERSONALPORTAL

Sie haben aktuell keinen Zugriff auf das Personalportal? Dann nutzen Sie bitte unser Anmeldeformular.

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.