

GETUP

ENTSPANNUNG UND ACHTSAMKEIT

Tools für mehr Gelassenheit
und Wohlbefinden



GESUNDHEITSMANAGEMENT
FÜR UNTERNEHMEN

Ausstieg aus dem Autopilot

Permanente Veränderung und Verfügbarkeit sowie die Zunahme von Verantwortung führen dazu, dass wir in Beruf und Alltag häufig nur noch funktionieren statt selbst zu gestalten. Es fehlen Gelassenheit und Distanz mit der wir Anforderungen meistern könnten. Ein anerkannter Weg dies zu ändern sind Entspannungstechniken und Achtsamkeitsübungen. Wir geben Ihnen einen Überblick und vertiefen speziell den Ansatz des Mindfulness.

Wichtige Ziele des Seminars:

Psychoedukation - Was wirkt wie und warum?

- Wirkung verschiedener Achtsamkeits- und Entspannungstechniken verstehen.

Wirksame Entspannungs- und Achtsamkeitsverfahren kennenlernen

Was ist PMR, was Autogenes Training und wie funktioniert Mindfulness (MBSR/MBCT)?

- Klarheit in das riesige Methodenangebot bringen.

Die eigene Toolbox zusammenstellen

Welche Techniken passen in Ihren Alltag und wie können Sie diese systematisch anwenden?

- Methoden ausprobieren, persönlichen Fahrplan erstellen und im Alltag umsetzen.

Anwendungsbereiche von Entspannung und Mindfulness im Arbeitskontext kennenlernen

Wie lassen sich die Techniken auf die persönlichen Herausforderungen im Arbeitskontext anwenden?

- Nutzen des Entspannungs- und des Achtsamkeitsprinzips erkennen.



Ellen Pachabeyan
Diplom Psychologin

Business Coach und Trainerin mit den Schwerpunkten Gesundheit, Selbstmanagement, berufliche und persönliche Krisen



Katrin Micklitz, M.A.,
MSt in Mindfulness-Based
Cognitive Therapy (MBCT)

Selbständige Beraterin, Trainerin und Coach mit den Schwerpunkten Führungskräfteentwicklung, interkulturelle Kompetenz und Mindfulness

Für neue Erfahrungen offen sein und erleben, was zu mir passt!

Grundlagen der Stressbewältigung

Typische Stressmuster im beruflichen Umfeld | mentale, emotionale und körperliche Reaktionsmuster | Einflussmöglichkeiten und Regeneration

Gedankenschleifen, Grübeleien, Schlafprobleme

Nie im Hier und Jetzt | Was uns davon abhält, das Leben zu genießen

Wirksamkeit von Mindfulness aus neurowissenschaftlicher Sicht

Wohlbefinden und innere Zufriedenheit statt Stress und Getriebensein

Achtsamkeit, Selbstwahrnehmung und Verhalten

Denkmuster | Wahrnehmung von Gefühlen, Körpersignalen und Impulsen | Steuerung von Reaktionen | konzentrierter auf Herausforderungen zugehen

Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training und Co.

Wissenschaftlich erprobte Entspannungsverfahren | Aufbau, Wirkung und Einsatzmöglichkeiten

Nachhaltige Leistungsfähigkeit und Lebensqualität

Anspannung, Entspannung, Achtsamkeit | verschiedenen Bewusstseins- und Handlungszustände | Arbeit nicht gleich Anspannung, Privatleben nicht gleich Entspannung

Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, kurze Meditationen

Achtsamkeit und Körperwahrnehmung in den Alltag integrieren | Gelassenheit und Wohlbefinden erhöhen

Mitten im Alltag – und was jetzt?

Veränderungsspielräume erkennen | Alltagssituationen für das eigene Training und Wachstum nutzen

Unsere psychologische Online-Beratung
www.beratung-hilft.de

GetUp Gesundheitsmanagement für Unternehmen

Unser Seminarangebot eignet sich zur Einbindung in ein betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM).

Der Schwerpunkt ist die Förderung der psychischen Gesundheit in Unternehmen.

Anmeldung für GetUp-Seminare in Berlin

Bitte melden Sie sich online über unser Anmeldeformular an. Informationen zu Preisen, Terminen und Veranstaltungsort finden Sie ebenfalls auf unserer Website. Es gelten die AGB´s für offene Seminare der GetUp GbR.

**Sichern Sie sich durch unseren Frühbucherrabatt
einen Platz im Seminar und sparen Sie Kosten!**



Entspannung und
Achtsamkeit

2 Tagesseminar
Meete | Berlin

Anmeldung online unter
www.GetUp.berlin

GetUp-Seminare Inhouse

Jedes Seminar bieten wir Ihnen individuell für Ihre Führungskräfte und MitarbeiterInnen vor Ort in einem Seminarhotel oder im Unternehmen an.

Weitere GetUp-Angebote für die Förderung der psychischen Gesundheit in Unternehmen

Eine Übersicht über unser Angebotsspektrum finden Sie auf unserer Website www.getup.berlin.