

---

## **Psychische Gesundheit erhalten durch Achtsamkeit und Selbststabilisierung**

Bleiben Sie stabil, bleiben Sie gesund. In diesem Webinar erfahren Sie, welche Haltung, Handlungen und feine, wie auch wirksamen Methoden und Mittel Ihnen dabei helfen.

Sie erhalten einen Überblick über die häufigsten seelische Erkrankungen. Sie erfahren ob und welche Frühwarnsignale es gibt. Psychische Erkrankungen können prinzipiell jeden Menschen treffen. Anders als viele körperliche oder geistige Einschränkungen, werden psychische bzw. seelische Beeinträchtigungen von Außenstehenden oft nicht als solche wahrgenommen. Mehr noch: die Betroffenen selbst wollen Ihre Veränderungen und Gefährdungen nicht wahrhaben.

Nach den letzten fordernden Monaten, sind Sie eingeladen, inne zu halten. Gönnen Sie sich Zeit für Erkenntnis und das Steigern Ihrer Handlungsfähigkeit.

Wir nutzen den Lotus-Effekt für Ihren Berufs-Alltag, um Ärger und Frustration abperlen zu lassen, aber dennoch Positives bzw. Konstruktives aufnehmen zu können. Wir gehen weiter: Sie lernen Ihr Herzfeld zu stärken, durch Mental- und Körperstrategien und wertvolle Techniken der westlichen und östlichen Lehren. Gemeinsam bauen wir ein Emotionsradar auf. Als Frühwarnsystem. Sie erfahren, wie Sie in fordernden Begebenheiten einen kühlen Kopf bewahren und sich in Gelassenheit üben. Sie lernen neue Sichtweisen und effiziente Techniken kennen, um stabil, zufrieden und achtsam zu sein.

### **Seminarziele:**

Sie kennen mentale und körperlich selbststabilisierende Methoden und (Erste-Hilfe-) Maßnahmen im Umgang mit (über-)fordernden Situationen in und um Ihren Alltag. Diese sollen Ihnen helfen, in Ihrer Mitte zu bleiben bzw. schnell wieder zu gelangen. Sie nutzen erprobte Methoden aus den Bereichen: Psychohygiene, Achtsamkeit, Stressmanagement und Resilienz. Präventiv, restitutiv oder kurativ.

### **Seminarinhalt:**

#### **Achtsames Ankommen, Ausatmen und Aufatmen**

- Herzenswünsche und gemeinsame Werte
- Weg von oder hin zu? Motivationsrichtungen weshalb verdrängen nicht hilft
- Perspektivwechsel: Herzfeldübung und Herzstärkung
- Sichtweisen: Wie sehe ich Menschen. Wie sehe ich mich?

#### **Gesundheit ist mehr als ein Wort**

- Ursachen von psychischen Erkrankungen
- Erscheinungsformen
- Zusammenhang von Arbeit und psychischer Erkrankung
- Psychohygiene, Achtsamkeit und Resilienz
- BIG ME – mit 5 grundlegenden Prinzipien, die das Leben harmonisieren können
- Mit Bewusstheit das Herzfeld stärken
- Selbstbesänftigung und Selbststabilisierung
- Strategien und Methoden der kurz- und langfristigen Stressbewältigung

#### **Emotionen**

- Bewegende und lähmende E-Motionen
- Negative Emotionen abperlen lassen?
- Weshalb klassische Konzepte oft scheitern
- Feld- und Körperarbeit zur Selbstheilung
- Emotionsradar: Einen kühlen Kopf bewahren – trotz Stress und Unmut
- Intelligentes Emotionsmanagement
- Das eigene Verhalten besser verstehen und bewusster steuern
- Von Schutz- zu Schatzstrategien im beruflichen Alltag
- Ad hoc Selbsthilfestrategien für Körper, Geist und Seele

### **Entspannung finden**

- Kraft tanken bei Energie- und Atemübungen
- Sie erlernen Entspannungsmethoden, die Sie beruflich einsetzen können.
- Sie erstellen unterstützt von der Trainerin Ihr persönliches Gesundheitsprogramm für Ihre Leistungserhaltung und körperliche, geistige und seelische Fitness
- Gelassenheit finden - Überforderung und Chaos meistern im Team meiden

### **Gesundes Miteinander**

- Hinweise für Mitarbeiter\*innen und Führungskräfte zu Verhalten und Kommunikation

### **Transfer in Ihren Alltag**

#### **Methoden:**

Impulsvortrag/Wissensvermittlung, Übungen, Einzel- und Gruppenarbeit, Emotionalarbeit, Heilweisen, Moderations- und Kreativitätsmethoden, Fallbeispiel, Film, BrainGym® Energieimpulse Bewegung, Yoga und Heilgebärden, Entspannung, Atemtechniken und Meditation  
Transferübungen

**Dauer:** 2 Tage Web-Seminar

**Termin:** 04./05.10.2021; 9.00 – 16.00 Uhr

**Nr.:** **W4812**

**Preis:** 680,00 € zuzügl. MWSt.

**Maximale TN-Zahl:** 10

**Trainerin:** **Cristina Fischer**, Dipl.-Päd.,  
Geschäftsinhaberin, Organisations- und Personalentwicklerin,  
Traumapädagogin und Coach

#### **Eingesetzte Technik**

Für das Webinar setzen wir das System bigbluebutton ein.

- DSGVO-konform: der Server wird in Deutschland gehostet
- Teilnahme an Ihrem PC, Laptop, Tablet oder Smartphone möglich

Wichtig: aktuellen Chrome-, Firefox-, Edge- (Chrome Engine!), oder Safari-Browser nutzen