

08

Gesundheits-prävention

08.01

Gelassen bleiben, wenn es schwierig wird - Achtsam mit herausfordernden Situationen, Emotionen und Reaktionen umgehen

Inhalt?

Ein schwieriges Gespräch, eine unerwartete Kritik, Zeitdruck oder ein Konflikt – manchmal genügt ein kleiner Auslöser und die innere Ruhe ist dahin. Wir reagieren gereizt, ziehen uns zurück, werden hektisch oder sagen Dinge, die wir eigentlich anders ausdrücken wollten.

Achtsamkeit kann helfen, solche Reaktionsmuster früher zu erkennen. Nicht mit dem Ziel, unangenehme Gefühle zu vermeiden, sondern um auch unter Druck wieder etwas mehr Handlungsspielraum zu gewinnen. In diesem vierstündigen Workshop beschäftigen sich die Teilnehmenden damit, was in herausfordernden Situationen innerlich passiert und wie ein bewusstes Innehalten dazu beitragen kann, klarer und angemessener zu reagieren.

- persönliche Stress- und Reaktionsmuster erkennen was geschieht zwischen Reiz und Reaktion?
- Ärger, Unsicherheit und Anspannung frühzeitig wahrnehmen Körper und Atem als Möglichkeit zur Selbstregulation nutzen
- Abstand zu automatischen Gedanken und Impulsen gewinnen in schwierigen Situationen präsent und handlungsfähig bleiben achtsam zuhören und klarer kommunizieren
- kurze Übungen für akute Belastungssituationen
- Transfer auf konkrete Situationen aus dem eigenen Arbeitsalltag

Wann? 10. Juni 2027, 9:00 bis 13:00 Uhr

Für wen? Alle Arbeitnehmer*innen

Wo? Akademie für die pädagogische Praxis, Solmsstraße 71-75, 60486 Frankfurt am Main

Wer? Heike Merkle

Kosten? 100,00 €

Fragen? > Julia Hirt | 0151 57653533 | julia.hirt@asb-bildung.de

Diesen Termin buchen

© 2027 Akademie für die pädagogische Praxis > ASB Bildung gGmbH

08.02

Achtsamkeit im Beruf – Innehalten statt funktionieren Achtsamkeitsbasierter Tagesworkshop für einen bewussteren Umgang mit Stress und Belastung

Inhalt?

Einfach weitergemacht – auch dann, wenn die eigenen Kräfte längst nachlassen. Achtsamkeit lädt dazu ein, früher wahrzunehmen, was gerade geschieht: im Körper, in den Gedanken und in den eigenen Reaktionen. So kann ein kleiner Raum entstehen zwischen dem, was passiert, und der Art, wie wir darauf reagieren. In diesem Tagesworkshop lernen die Teilnehmenden Möglichkeiten kennen, auch in einem anspruchsvollen Berufsalltag bewusster mit Stress, Emotionen und den eigenen Ressourcen umzugehen. Dabei geht es nicht um Selbstoptimierung oder darum, noch besser zu funktionieren. Im Mittelpunkt stehen Präsenz, Selbstfürsorge und ein freundlicherer Umgang mit den eigenen Grenzen.

- Stress und eigene Belastungsmuster früher wahrnehmen den Körper als Frühwarnsystem und Anker nutzen
- innehalten, bevor automatische Reaktionen übernehmen einfache Atem- und Wahrnehmungsübungen für den Berufsalltag
- einen bewussteren Umgang mit schwierigen Gedanken und Emotionen entwickeln eigene Grenzen und Bedürfnisse wahrnehmen
- kleine Pausen und Rituale sinnvoll in den Arbeitsalltag integriere
- Achtsamkeit in Kommunikation und Begegnung persönlicher Transfer in den eigenen Berufsalltag

Wann? 14. April 2027, 9:00 bis 16:00 Uhr [1-tägige Veranstaltung]
Weiterer Termin: 8. September 2027, 9:00 bis 16:00 Uhr [1-tägige Veranstaltung]

Für wen? Alle Arbeitnehmer*innen

Wo? Akademie für die pädagogische Praxis, Solmsstraße 71-75, 60486 Frankfurt am Main

Wer? Heike Merkle

Kosten? 150,00 €

Fragen? > Julia Hirt | 0151 57653533 | julia.hirt@asb-bildung.de

Diesen Termin buchen

08

Gesundheitsprävention

08.03

MHFA Ersthelfer-Kurs – Ersthelfer für Psychische Gesundheit

Inhalt?

Im Ersthelfer-Kurs lernen Erwachsene, wie sie frühzeitig psychische Störungen bei Angehörigen, Freund*innen und Kolleg*innen erkennen und ansprechen. Die Teilnehmenden eignen sich Grundwissen über verschiedene psychische Störungen und Krisen an und lernen, wie sie Betroffene gezielt unterstützen und informieren können. Ein wichtiger Bestandteil der Kurse ist es zu trainieren, wie Betroffene ermutigt werden können, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen und weitere Ressourcen zu aktivieren.

Wann? 6./7. September 2027, 9:00 bis 16:00 Uhr [2-tägige Veranstaltung]

Für wen? Alle Arbeitnehmer*innen

Wo? Akademie für die pädagogische Praxis, Solmsstraße 71-75, 60486 Frankfurt am Main

Wer? Anna Sophie Artinger

Kosten? 445,00 €

HINWEIS
In Kooperation MHFA Ersthelfer Zentralinstitut für Seelische Gesundheit

Fragen? > Julia Hirt | 0151 57653533 | julia.hirt@asb-bildung.de

Diesen Termin buchen

© 2027 Akademie für die pädagogische Praxis > ASB Bildung gGmbH