

Achtsamkeit im Berufsalltag

Seminar-Nr. 2022 Q193 SF

Termin: 10. bis 11.11.2022

Zielgruppe alle Beschäftigten des Öffentlichen Dienstes

Tagungsstätte dbb forum siebengebirge
An der Herrenwiese 14
53639 Königswinter-Thomasberg
Tel. 02244 8820
info@dbb-forum-siebengebirge.de

Dozenten/-innen **Verena Hertel**
Arbeits- und Organisationspsychologin (M.A.), Coach

Kompetenzorientierte Lernziele

Die Teilnehmenden

- können berufliche Herausforderungen in den Kontext der Achtsamkeit stellen
- können den Begriff Achtsamkeit unter verschiedenen Aspekten einordnen und abgrenzen
- können Lösungsansätze aus dem Kontext der Achtsamkeit kennenlernen und anwenden
- erfahren Übungen zur Achtsamkeit und können diese mit in den Alltag nehmen
- können praktische Lösungsangebote der Achtsamkeit ins eigene Berufsleben transferieren.

Inhalte

Donnerstag, 10. November 2022

10:00 bis 17:00 Uhr

Begrüßung

Vorstellung der Dozentin und der Teilnehmenden
Erwartungen an die Veranstaltung (Kartenabfrage/Clustering)
Veranstaltungsablauf

Der Berufsalltag mit seinen Folgen

Berufsalltag heute – Anforderungen und Erfordernisse
Vertiefung von Anforderungen im Berufsalltag durch Betrachtung ganz konkreter Situationen
Folgen für die Gesundheit der Beschäftigten

Input, Arbeit im Plenum, Partnerarbeit, Visualisierung an Pinnwand

Bedeutung und Stellenwert von Achtsamkeit im Berufsalltag

Der Begriff der Achtsamkeit
Bedeutung von Achtsamkeit im Berufsalltag

Input, Film, Arbeit im Plenum

Lösungsansätze aus dem Kontext der Achtsamkeit

Vorstellung von achtsamkeitsbasierten Lösungsansätzen (u. a. bewusstes Atmen, persönlicher Leitsatz, achtsames Verrichten von Dingen, achtsames Gehen und Ruhe finden, automatische Reaktionen bemerken und stoppen, den Fokus verändern, weniger reden – mehr zuhören, was tut gut)

Freitag, 11. November 2022

09:00 bis 16:30 Uhr

Lösungsansätze aus dem Kontext der Achtsamkeit (Fortsetzung)

Vertiefung der Lösungsansätze durch praktische Beispiele

Durchführung praktischer Übungen

Input, Arbeitsgruppen zu einzelnen Teilaspekten, praktische Übungen

Weiterarbeit am Thema

Vorstellung von achtsamkeitsbasierten Lösungsansätzen
Vertiefung der Lösungsansätze durch praktische Beispiele

Input und Durchführung praktischer Übungen
Input, Arbeitsgruppen zu einzelnen Teilaspekten, praktische Übungen

Optimierung des Berufsalltags

Auswirkungen auf meinen jetzigen Berufsalltag – Was würde sich ändern (müssen)?

Erarbeitung von drei konkreten Veränderungen

Einzelarbeit, Austausch und Ergebnissicherung im Plenum

Auswertung der Veranstaltung

Verabschiedung

Pausenzeiten

10:30 - 10:45 Uhr Kaffeepause

12:00 - 13:00 Uhr Mittagspause

15:00 - 15:15 Uhr Kaffeepause

Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie eine Aktualisierung der Inhalte vor.
