

Kurs 520\_193\_260923

## **Achtsamkeit, Balance und Resilienz für Mitarbeitende und Führungspersonen im Gesundheits- und Sozialbereich**

Ein achtsamkeitsbasiertes Trainingsprogramm, das Ihnen hilft, inneren und äusseren Herausforderungen mit Bewusstsein, Offenheit und wirkungsvollen Ressourcen zu begegnen.

In einer zunehmend komplexen, anspruchsvollen und unvorhersehbaren Lebenswelt tut es uns gut, wenn wir neuen Herausforderungen gelassen und präsent begegnen können. Eine offene und wohlwollende Haltung ist erlernbar. Wissenschaftlich eingehend untersuchte Lernmethoden wie Achtsamkeit spielen dabei eine elementare Rolle. Dieser Kurs zeigt Ihnen verschiedene Wege auf, wie Sie im unmittelbaren Alltag wieder mehr Ausgleich, Bewusstsein und Lebensfreude erfahren können.

### **Ziele**

- Achtsamkeit als hervorragende, im Arbeitsalltag direkt anwendbare, Haltung und Praxis auch zur Begegnung von Überlastungs- und schwierigen Situationen erfahren
- Persönliche Stressoren und Reaktivitätsmuster erkennen und verstehen
- Innere Ressourcen durch einfache Übungen stärken lernen und Herausforderungen mit einer resilienten Haltung begegnen
- Mitgefühl gegenüber sich selbst entwickeln und dadurch kritischen Situationen mit Akzeptanz und Wohlwollen begegnen können

### **Inhalte**

- Einfache, formale und informale Achtsamkeitsübungen erfahren, die direkt in den (Arbeits-) Alltag integriert werden können
- Tun & Sein als die zwei elementaren und sich ergänzenden Geisteszustände erkennen, die, wenn nicht in Balance, mir Kraft und Motivation rauben können
- Persönliche Werte erkennen, diese als Motivationsfaktoren wahrnehmen und für sich selbst und im Dialog mit anderen artikulieren lernen
- Was ist Positive Neuroplastizität und wie können mir kurze, wiederholte Übungen zu nachhaltigen positiven Erfahrungen und Lebensfreude verhelfen?
- Eine gesunde Balance zur zunehmenden Digitalisierung (Email, Smartphone, Soziale Medien usw.) finden. Lernen, Grenzen zu ziehen und in der Freizeit bewusst abzuschalten.
- Einen konkreten Aktionsplan in Form einer «To-Be Liste» erstellen, der dabei hilft, das Erlernte nachhaltig in das alltägliche Leben zu integrieren

### **Zielgruppe**

Interessierte aus dem Gesundheits- und Sozialbereich

### **Dozent:in**

George Peterburs, George Peterburs, Geschäftsführer resonance gmbh, M.A. Philosophie und Ökonomie, Lehrer für Mentale Gesundheit, Resilienz und Positive Neuroplastizität, zertifizierter Achtsamkeitslehrer (MBCT) und Coach (CPCC, PCC, LCP)

## Hinweis

akkreditiert durch pharmaSuisse - 100 FPH-Punkte

Anmeldeschluss: 4 Wochen vor Kursbeginn

Kurzfristigere Anmeldungen sind möglich, sofern freie Plätze vorhanden sind.

Abmelderegung gemäss AGB: Eine Abmeldung Ihrerseits muss schriftlich erfolgen. Bis 30 Tage vor Beginn der Veranstaltung ist dies ohne Kostenfolge möglich. Danach bleibt die Veranstaltungsgebühr geschuldet. Es kann eine Ersatzperson gemeldet werden. Dazu wird eine Umbuchungsgebühr erhoben.

## Daten

Kurs 520\_193\_260923

23.09.2026, 27.10.2026

## Administratives

Ort Careum Weiterbildung, Mühlemattstrasse 42, 5000 Aarau

Zeit 09.15-16.30 Uhr

Kosten CHF 690.00, Rabatt CHF 60.- für Kooperationspartner

