

## ACHTSAM SEIN

# Achtsamkeit am Arbeitsplatz Training

Termine, Hektik und keine Zeit für sich selbst? Immer mehr Menschen suchen nach einem Ausweg aus der Stress- und Burnout-Falle und fühlen sich angesprochen von den kraftvollen Veränderungsmöglichkeiten, die durch achtsamkeitsbasierte Verfahren möglich sind. In einem zehnwöchigen Training (à 45 Minuten) werden Sie Schritt für Schritt angeleitet, mehr Bewusstheit in Ihr Leben zu bringen. Sie erleben, wie sie mit Achtsamkeit dem alltäglichen und privaten Stress entgegenwirken können. Das entlang des weltanschaulich neutralen „Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA)“ weiterentwickelte Training zeigt Möglichkeiten, die neuen digitalen Technologien fokussiert und souverän zu nutzen und Stress- und Burnout-Fallen zu vermeiden. Es basiert auf der systematischen Schulung der Achtsamkeit und Selbstverantwortung.

### Inhalte

Kursinhalte sind sieben alltagstaugliche Timeout-Übungen (u.a. achtsame Entspannung und Körperwahrnehmung, Atem- und Bewegungsübungen), Timeout-Impulse zur Förderung der Selbstverantwortung und Fragen zur Selbstreflexion. Der Kurs befähigt, die Praxis der Achtsamkeit für sich und seine berufliche Arbeit gewinnbringend anzuwenden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, wohl aber Lust auf Entschleunigung und die Bereitschaft, jeden Tag eine Viertelstunde die jeweiligen Timeout-Übungen zu praktizieren.

### Wirkungen des Achtsamkeitstrainings

Teilnehmende dieses Achtsamkeitstrainings berichten u.a. von folgenden Wirkungen:

- bessere Bewältigung von Stress-Situationen
- erhöhte Fähigkeit, sich zu konzentrieren und zu entspannen
- verbesserter Umgang mit körperlichen und psychischen Symptomen
- Stärkung von Selbstvertrauen, Selbstfürsorge und Selbstakzeptanz

**Leitung des Achtsamkeitstrainings:** PD Dr. Reyk Albrecht

### Zielgruppe

Mitarbeiter/innen der FSU Jena

### Termin

auf Anfrage

### Kontakt

FSU Jena | Dezernat 5 - Personal  
Abteilung Personalentwicklung  
Projekt: „Uni Jena ...rundum gesund!“  
E-Mail: [gesundheit@uni-jena.de](mailto:gesundheit@uni-jena.de)  
[www.uni-jena.de/gesundheit](http://www.uni-jena.de/gesundheit)