

# HORIZONTE

Studientage, Fortbildungsangebote  
und Netzwerktreffen










## Gesund arbeiten, gesund bleiben

### Der Weg der Achtsamkeit

*Entschleunigung und Stressreduktion im Arbeitsalltag. Die Kunst ist es, auf Herausforderungen so zu reagieren, dass man selbst gesund bleibt.*

<b>Inhalt:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Zeitdruck, Arbeitsverdichtung, Veränderungen, neue fachliche Herausforderungen, Probleme im Team oder mit Vorgesetzten können im Arbeitsalltag Stress verursachen.</li><li>- Achtsam sein fällt oft denen schwer, die sehr engagiert arbeiten. Stresssymptome bis hin zum Burnout können die Folge sein. Achtsamkeit, das bewusste Wahrnehmen der eigenen Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen, ist hierfür ein hilfreiches Mittel.</li><li>- Wir richten den Blick auf uns selbst, beschäftigen uns mit der Entwicklung von angemessenen Reaktionen, körperlicher Entspannung und verschiedenen Achtsamkeitsübungen.</li></ul>
<b>Ziel der Fortbildung:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Teilnehmende entwickeln selbstverantwortliche Denk- und Handlungsstrategien, um auch in schwierigen Arbeitssituationen die eigene Integrität, Motivation und Freude bei der Arbeit zu bewahren</li></ul>

### Weitere Informationen:

	<b>Referent/in</b>	Evi Bossler-Schulz
	<b>Zielgruppe</b>	Mitarbeitende, Externe
	<b>Max. Teilnehmerzahl</b>	16 Personen
	<b>Termin</b>	Mo., 26. Juni 2023 9.00 – 16.00 Uhr
	<b>Ort</b>	Hauptverwaltung Reutlingen
	<b>Kosten</b>	Mitarbeitende kostenlos, Externe 100 € (zzgl. MwSt.)
	<b>Anmeldeschluss</b>	5. Juni 2023