



# Mindful@Home\_Working – Eigene Stärken und Potenziale kennen, nutzen und ausbauen

## Zielsetzung und Nutzen

Durch bewussten Umgang mit Stress, steigern Sie Ihre Resilienz, Leistungsfähigkeit und Entspannungsfähigkeit. Trotz plötzlich veränderter Arbeits- und Lebensprozesse können Sie Einfluss auf ihre gegenwärtigen Lebensbedingungen nehmen. Achtsame Selbstwahrnehmung und Selbstregulation ermöglicht die Einteilung und Erhaltung der eigenen Kräfte und Ressourcen in schwierigen Zeiten.

## Inhalte und Methoden

- Einblick in grundlegende Mechanismen der Selbstregulation und Gesundheitsförderung
- Reflexion Ihrer individuellen Lebenssituation und Identifikation von zentralen Ansatzpunkten für Lebensstilmodifikation
- Bewusstsein für ihre individuellen Stress- und Bewältigungsfaktoren schärfen
- Selbstwahrnehmung und -regulation steigern



## Formate, Dauer, Organisatorisches

- Moderierter Online-Workshop mit max. 5 Teilnehmern, Durchführung durch Prof. Dr. Niko Kohls, Universität Coburg, BGM
- Dauer: 3 Sessions à 2,5 Stunden
- Teilnehmer bringen ihre Themenwünsche, Lernfelder und konkrete „Praxisfälle“ ein
- Schriftliche Trainingsunterlagen werden vorab bereitgestellt