

Kostenfreier Vortrag

„Stressbewältigung durch Achtsamkeit“

in Berlin am Mittwoch, 08. Februar 2017

Es gibt viele Situationen, die Stress auslösen können: die gestiegenen Anforderungen am Arbeitsplatz, eine körperliche Erkrankung, Probleme in der Familie oder die eigenen Ansprüche an sich selbst, um nur einige zu nennen. Aber auch positive Erlebnisse können stressig sein, so setzen uns beispielsweise ein beruflicher Aufstieg, die eigene Hochzeit oder der lang ersehnte Urlaub ebenfalls unter Stress.

Nach einem kurzen Exkurs, wie Stress von uns Menschen körperlich erlebt wird und warum Stress lebensnotwendig für uns ist, werden in diesem Vortrag verschiedene Methoden der Stressbewältigung unter die Lupe genommen. Als eine Möglichkeit, Stress erfolgreich zu begegnen, wird dabei das Prinzip der sogenannten „Achtsamkeit“ genauer vorgestellt.

Achtsamkeit ist eine innere Haltung, die uns dazu befähigen kann, unsere gewohnheitsmäßigen Verhaltensweisen im Umgang mit innerem und äußerem Stress, mit Krankheiten und Schwierigkeiten zu erkennen. Wir können lernen, immer wieder achtsam innezuhalten und den Herausforderungen unseres Lebens mit mehr Ruhe, Klarheit und Akzeptanz zu begegnen.

Referentin: **Dipl.-Psych. Imke Wolf** | Psychologische Psychotherapeutin (i.A.)

Zielgruppe: Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Führungskräfte

Termin: Mittwoch, 08. Februar 2017, 18:00 bis ca. 20:00 Uhr

Ort: Fürstenberg Institut, Dorotheenstraße 37, 10117 Berlin-Mitte

Anmeldung: Der Vortrag ist kostenfrei. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir Sie um eine verbindliche Anmeldung per E-Mail an vortrag@fuerstenberg-institut.de.