

# Achtsamkeit und Resilienz in Zeiten von Corona-Krise und Homeoffice

Dieser Kurs bietet eine hervorragende Möglichkeit, Achtsamkeit und Interventionen aus der Positiven Psychologie über den Zeitraum von vier Wochen zu erlernen. Gerade in Zeiten von Ungewissheit, Krise und Umbrüchen kann es sehr hilfreich sein, sich Methoden anzueignen, die dabei unterstützen mit diesen Veränderungen auf eine konstruktive Weise umzugehen. In diesem mehrwöchigen Kurs werden unterschiedliche Übungen aus dem Bereich der Achtsamkeit und der Positiven Psychologie vorgestellt, gemeinsam erlernt und in der Gruppe reflektiert. Dadurch soll es möglich sein, ganz im Sinne der Selbstfürsorge, zu erlernen, sich auch inmitten von Stress und Hektik immer wieder Pausen der Achtsamkeit zu nehmen und den Fokus auch auf Positives zu lenken. In kurzen Theorieinputs zu den Themen Stress, Resilienz und Positive Psychologie werden diese Inhalte zusätzlich vertieft. Um zwischendurch auch in Bewegung zu kommen, werden achtsame Körperübungen aus dem Yoga angeleitet. Hauptfokus dieses Kurses liegt auf dem Erlernen von Achtsamkeit und einer Stärkung der eigenen Ressourcen. Neurowissenschaftliche Studien haben in den letzten Jahren immer wieder ergeben, dass Methoden der Achtsamkeit zu Ruhe und Gelassenheit führen. Dadurch tragen sie zu seelischem Wohlbefinden bei und erweitern unsere Möglichkeiten, mit Stress und Veränderungen umzugehen bzw. uns davon schneller zu erholen. Aus aktuellem Anlass wird dieser Kurs online durchgeführt. Es hat sich gezeigt, dass Online-Angebote eine gute Möglichkeit darstellen, um Achtsamkeit zu erlernen und den Vorteil bieten, aus einer gewohnten Umgebung heraus an Seminaren teilzunehmen.

## Inhalte

- Achtsamkeit
- Positive Psychologie
- Resilienz
- Umgang mit Stress

## Ziele

- Stärkung der eigenen Ressourcen
- Kennenlernen von achtsamkeitsbasierten Interventionen
- Vermittlung von Hintergrundwissen

## Methodik

- Angeleitete Übungen
- Kurze Theorieinputs
- Austausch in der Gruppe

## Zielgruppe

Alle, die am Erlernen achtsamkeitsbasierter Interventionen und einer Stärkung der eigenen Ressourcen interessiert sind.

## ReferentIn

### MMag. Philipp Zimmermann

Klinischer Psychologe, Gesundheitspsychologe, Arbeitspsychologe, Soziologe Fortbildungen in transaktionsanalytischer Psychotherapie und Focusing. Ausbildung als MBSR- und Achtsamkeitslehrer, über 12 Jahre Meditationserfahrung, regelmäßige Teilnahme an Meditationsretreats im In- und Ausland.

## Facts

### Kosten

€ 160,- inkl. 10% MwSt.

### Anmeldeschluss

15.06.2020

### Ort

online

### Termine

23.06.2020 - 14.07.2020

Dienstags, 18:00 - 20:00 Uhr

### Anzahl der Teilnehmerinnen

max. 12 Personen

## Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH  
Seidengasse20/2, 1070 Wien  
T +43 1 513 15 30 - 113  
[info@promenteakademie.at](mailto:info@promenteakademie.at)  
[www.promenteakademie.at](http://www.promenteakademie.at)