

## **Achtsamkeitstraining für Mitarbeitende in Kliniken und Praxisteam**

Als Berufstätige im Gesundheitswesen stehen Sie heute vor besonderen Herausforderungen: zunehmende Beschleunigung in den Arbeitsabläufen, strukturelle Prozesse, Zeitdruck und emotionale Belastungen. Um Überforderung nachhaltig vorzubeugen und auch in stressigen Zeiten innere Ruhe und Stabilität zu bewahren, ist es sinnvoll, Achtsamkeit zu praktizieren. Die Wirkung ist mittlerweile durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt. Achtsamkeit bedeutet, die gelebten Erfahrungen im gegenwärtigen Augenblick bewusst und nicht wertend wahrzunehmen. Sie lernen innezuhalten, unbewusste und dysfunktionale Verhaltensweisen zu erkennen sowie gelassener und kreativer mit dem Berufsalltag umzugehen.

### **Nutzen**

Überforderung führt oft zu Unkonzentriertheit, Fehleranfälligkeit, Missverständnissen und körperlichen Verspannungen bis hin zu Depression und Burnout. Um dem vorzubeugen, unterstützt das Achtsamkeitstraining Sie dabei

- konstruktiv Stress zu bewältigen
- Konzentration und Klarheit zu finden
- durch verbesserte Körperbewusstheit Spannungen zu lösen
- ein wertschätzendes Miteinander im Team zu entwickeln
- in herausfordernden Situationen zentriert zu sein.

Die regelmässige eigene Übung und Erfahrung bildet eine wichtige Grundlage für den Transfer von Achtsamkeit in die berufliche und therapeutische Tätigkeit.

### **Methoden**

In dem Training erlernen Sie schrittweise die Praxis der Achtsamkeit und entwickeln deren Umsetzung in den Berufsalltag. Es gibt unterschiedliche Zugangswege, die in einer Bandbreite von Achtsamkeit in Bewegung, achtsamer Kommunikation bis hin zu Atemachtsamkeit in der Ruhe vermittelt werden. Im Üben und Erproben kann der je eigene Zugang gefunden werden. Angewandte Methoden sind:

- Achtsamkeitsmeditationen im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen
- sanften Yogaübungen und achtsamen Bewegungsübungen
- Impulsreferaten und Reflexionen
- konkreten Achtsamkeitsübungen für den Berufsalltag

### **Termine**

Das Training besteht aus drei aufeinander aufbauenden Tagestrainings jeweils 10 bis 17 Uhr

### **Ort**

Das Training findet nach Absprache in der Klinik oder in einem ruhigen Seminarhaus statt.

### **Kursleitung und Kontakt**

Hendrikje Posch, Dr. med., Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie,  
MBSR/MBCT-Lehrerin, Referentin Schwerpunkt: Achtsamkeit im Gesundheitswesen  
Fischmarkt 11, 6300 Zug | info@praxis-posch.ch | Tel: 041.783 26 20