

„Sei achtsam!“

– Rezepte für mehr **Achtsamkeit** und **Resilienz** im Alltag und Beruf

Live-Online-Seminar | Kostenfreie Abendveranstaltung

Stress im Arbeitsalltag kennt jeder – besonders in der Apotheke, wo nicht nur Lieferengpässe, Personalmangel und hohe Bürokratie für einen hohen Stresslevel sorgen. In diesem Webinar zeigen wir Ihnen, wie Sie durch gezielte Achtsamkeitsübungen mehr Ruhe und Gelassenheit in Ihre tägliche Arbeit bringen. Erfahren Sie, wie Sie durch einfache Techniken Ihre innere Balance stärken und Ihre Stressresistenz nachhaltig verbessern können. Nutzen Sie die Gelegenheit, wertvolle Impulse für Ihre persönliche und berufliche Resilienz zu erhalten.

Wir stellen Ihnen außerdem vor, welche naturheilkundlichen Optionen bei stressbedingten Beschwerden wie Nervosität, Unruhe und Schlafstörungen wirken. Nehmen Sie wichtige Impulse nicht nur für sich persönlich, sondern auch für die Beratung Ihrer Kunden in der Apotheke mit.

Themenschwerpunkte:

- **Grundlagen der Achtsamkeit:**
Was ist Achtsamkeit und wie im Alltag/ Beruf anwendbar?
Einführung in Prinzipien und wissenschaftliche Hintergründe.
- **Stressbewältigung im Berufsalltag:**
Herausforderungen in stressreichen Berufen, z.B. Apotheken.
Atemübungen, Kurzmeditationen, bewusste Pausen.
- **Achtsamkeit und Resilienz:**
Verbindung zwischen Achtsamkeit und Resilienz.
Stärkung der Stressbewältigung durch Achtsamkeit.
- **Achtsamkeitstechniken für den Arbeitsalltag:**
Praktische Übungen: Atemtechniken, Meditation, achtsame Pausen.
Umgang mit Stresssituationen wie Lieferengpässen.
- **Förderung von Wohlbefinden und Arbeitsqualität:**
Steigerung von Wohlbefinden und Leistung.
Konzentrationsförderung und Fehlerreduktion.
- **Selbstfürsorge im Beruf:**
Selbstfürsorge als Schlüssel zu Resilienz und Gesundheit.
Integration von Achtsamkeit in die tägliche Routine.
- **Langfristige Implementierung:**
Tipps zur Integration von Achtsamkeit im Beruf.
Strategien für nachhaltige Resilienz durch regelmäßige Übungen.

Referenten:

Dipl.-Psych. Bernhard Adelberg

Dr. Daniela Bussick

Apothekerin, Hevert-Akademie

Dauer:

von 20:00 bis 21:30 Uhr

Termin:

Mittwoch, 07.05.2025

System für die Übertragung:

zoom

Teilnehmergebühr:

kostenfrei

Buchen unter:

www.h-a-v.de | Rubrik: Seminare

Oder **QR Code** scannen



Mit freundlicher Unterstützung von



Organisation und Durchführung:

GVA GmbH

Strahlenbergerstraße 112

63067 Offenbach

E: seminare@h-a-v.de

T: 069/792005-0