

Informationen zum Trainingsprogramm Achtsamkeit am Arbeitsplatz - TAA

Warum TAA?

Aufgrund des demographischen Wandels wird es zukünftig in Deutschland immer weniger Menschen im erwerbsfähigen Alter geben. Unser Alltagsablauf wird schnelllebiger. Zeit für sich selbst zu haben, zählt mittlerweile für viele als Luxusgut. Viele brennen aus und suchen nach Auswegen aus ihrer Stress-Spirale.

Die Lebenskunst der Achtsamkeit
ist die beste Burnout-Prophylaxe
(Britta Hölzel)

Was ist TAA?

TAA ist ein achtsamkeitsbasiertes und weltanschaulich neutrales Trainingsprogramm zur Burnout-Prävention für Gruppen und Einzelpersonen. Es wurde von Dr. Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt, Giessener Forum, Ausbildungsinstitut für achtsamkeitsbasierte Verfahren entwickelt. Weitere Informationen zum Programm unter: www.achtsamkeit-am-arbeitsplatz.de

Zu wem passt TAA?

Zu Teilnehmern, die erfahren wollen, wie sie durch Achtsamkeit im Alltag zu einem eigenverantwortlichen und gesundheitsbewussten Lebensstil finden können. Der Kurs befähigt, die Praxis der Achtsamkeit für sich gewinnbringend anzuwenden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, wohl aber Lust auf Entschleunigung und die Bereitschaft, jeden Tag eine Viertelstunde die jeweiligen Timeout-Übungen zu praktizieren.

Wie läuft der TAA-Kurs ab?

- 60-minütige Infoveranstaltung
- 10 wöchentliche Treffen à 30-60 Minuten
- 60-minütige Abschlussveranstaltung
- 15 Minuten tägliches Eigenstudium der alltagstauglichen Übungen anhand des Seminar-Trainingsbuches „Time out statt Burnout“ und der Begleit-CD während der Kurslaufzeit.

Achtsamkeit zu
praktizieren ist einfach
aber nicht leicht
(Jon Kabat Zinn)

Was sind die TAA Kursinhalte?

- Achtsame Entspannung und Körperwahrnehmung
- Atem- und Bewegungsübungen
- Timeout-Impulse zur Förderung der Selbstverantwortung
- Fragen zur Selbstreflexion.

Welche Erfahrungen liegen vor: (Quelle Giessener Forum)

Teilnehmende des Achtsamkeitstrainings berichten u.a. von folgenden Wirkungen:

- bessere Bewältigung von Stress-Situationen
- erhöhte Fähigkeit, sich zu konzentrieren und zu entspannen
- verbesserter Umgang mit körperlichen und psychischen Symptomen
- Stärkung von Selbstvertrauen, Selbstfürsorge und Akzeptanz

Wer bietet TAA-Programm an?

- Ute Weber, Trainerin Achtsamkeit am Arbeitsplatz - TAA