

Ankündigung Online-Vortrag



„Achtsamkeit in der Familie

am 01.06.2022

in der Zeit von 18:00 – 19:00 Uhr

Inhalt:

Eltern sind heutzutage vor vielfältige Herausforderungen gestellt: Beruf und Arbeitswelt, Kindererziehung oder Begleitung von Kindern durch den Schulalltag müssen „unter einen Hut gebracht“ werden. Partnerschaften brauchen Zeit und Aufmerksamkeit, Sport und Freizeit gehören ebenfalls zu den alltäglichen Bedürfnissen. Besonders Eltern sind in der heutigen Lebenswelt gefährdet in Optimierungsfallen zu geraten und sich zu überfordern, im Wunsch, alles so gut wie möglich zu machen und die besten Eltern für ihre Kinder zu sein. Achtsamkeit und Selbstfreundlichkeit stellen effektive Ressourcen bereit, um die eigene Stressreaktion besser zu verstehen und Überforderung vorzubeugen, mehr Gelassenheit und Leichtigkeit zu entwickeln, eine freundliche, mitfühlende Kommunikation in der Familiengemeinschaft zu bewahren oder neu zu gewinnen. Der Vortrag stellt in Grundzügen Anwendungsmöglichkeiten und Wirkweise von Achtsamkeit im familiären Kontext vor, um im komplexen Alltag sicherer und hilfreicher mit belastenden Situationen und Anforderungen umgehen zu können.

Der Vortrag gibt eine Einführung in das Thema und liefert Entscheidungshilfen. Er ersetzt jedoch keine individuelle Beratung.

**Referentin: Petra Schmitz-Arenst, Achtsamkeitstrainerin und Coach
In Begleitung des BUK Familienservice**

Wie funktionieren Online-Vorträge?

Unsere Online-Vorträge finden über das Internet zu einem festgelegten Zeitpunkt statt. Die Teilnahme ist für Sie kostenlos. Sie benötigen lediglich einen PC, Tablet oder Smartphone mit Internetzugang und können von einem frei wählbaren Ort aus teilnehmen. Die Vorträge werden von Fachreferierenden des BUK Familienservice gehalten, sind interaktiv und so konzipiert, dass neben der Präsentation auch ausreichend Raum für Fragen ist.

Wie ist der Ablauf?

Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Einladung per E-Mail inklusive eines Links für die Teilnahme am Online-Vortrag. BUK versorgt Sie zudem mit zusätzlichen Informationen zur verwendeten Technik.

Wir bitten um **Anmeldung mit Angabe Ihrer dienstlichen E-Mail-Adresse und der Statusgruppe (siehe unten)** bis zum **27.05.2022** unter:

veranstaltung@buk-familienservice.de

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, zu welcher der folgenden **Statusgruppen** Sie gehören: Student*in, Lehrbeauftragte*r, Professor*in, Wissenschaftliche*r Mitarbeiter*in, Mitarbeiter*in in Technik und Verwaltung, Mitarbeiter*in in Technik und Verwaltung in der Wissenschaft.

Sie können nicht teilnehmen? Gerne beraten wir Sie individuell zu diesem Thema, sofern Ihr Arbeitgeber den entsprechenden Beratungsbaustein für Sie ausgewählt hat. Genauere Informationen finden Sie am einfachsten in unserem [Kundenlogin](#). Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!