

Ankündigung Online-Vortrag



„Sei achtsam mit dir und stärke deine Resilienz“

am 03.08.2022

in der Zeit von 18:00 – 19:00 Uhr

Inhalt:

Ziel des Vortrags ist es, den Teilnehmenden vitale Verhaltensweisen nahe zu bringen, die sie in ihren Arbeitsalltag und in ihr Privatleben einbringen können. So können Beschäftigte wieder mehr Freude und zielgerichtetes Engagement leben und zeigen. Wir zeigen in diesem Vortrag, wie regelmäßig angewendete, kleine achtsame Meditationsübungen am Arbeitsplatz die Resilienz stärken können und wie es gelingt, kleine Einheiten des Innehaltens in den Alltag zu integrieren. So lernen Mitarbeitende besser mit Stress und Zeitdruck umzugehen. Abgerundet wird unser Vortrag mit einer kurzen theoretischen Einführung zum Thema Resilienz.

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

Referentin: Frau Henriette Hunger, CHRONOS & KAIROS Praxis für Achtsamkeit, Coaching & Training
In Begleitung des BUK Familienservice

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. Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.

Wir bitten um **Anmeldung mit Angabe Ihrer dienstlichen E-Mail-Adresse und der Statusgruppe (siehe unten)** bis zum **29.07.2022** 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!*

JETZT NEU!

Alle kommenden Termine unserer Online-Vortragsreihe 2022 finden Sie ab sofort in unserem Kundenlogin.

Schauen Sie gern vorbei!
www.buk-familienservice.de/login

