Achtsamkeit & Stressprävention im Berufsleben

Achtsamkeit & Stressbewältigung · Anbieter: DFW Akademie

FÖRDERUNG & KOSTEN

Kurspreis: auf Anfrage

Förderfähig über: Bildungsgutschein

AZAV-zertifizierter Bildungsträger — Förderung durch die Agentur für Arbeit möglich

Kursdaten auf einen Blick

Durchführung	Online
Lernformat	Mischung Zeitgebunden & Self-Paced
Dauer	1 Woche in Vollzeit oder 3 Wochen in Teilzeit
Unterrichtssprache	Deutsch
Kursstart	Startet jeden Tag
Vorkenntnisse	Keine Vorerfahrung
Abschluss	Zertifikat Achtsamkeit & Stressprävention im Berufsleben (DFW)
Inklusive	Berufscoaching, Notebook / Tablet (geliehen), Softwarelizenzen

Bildungsträger & Kontakt

DFW Akademie

Lise-Meitner-Straße 21, 72202 Nagold

Telefon: 07452 6020662

E-Mail: info@dfw-akademie.de

Web: https://www.dfw-akademie.de/

Kurs online ansehen

01 Kursbeschreibung

Achtsamkeit & Stressprävention im Berufsleben: Stressbewältigung, Burnout-Prävention und Selbstfürsorge

Der Kurs Achtsamkeit & Stressprävention im Berufsleben behandelt zentrale Inhalte zu Stresstheorien, Burnout-Prävention, achtsamkeitsbasierter Stressbewältigung, MBSR, Body Scan, Umgang mit Überforderung, Multitasking, Reizüberflutung, Entspannungsverfahren und Selbstfürsorge im digitalen Arbeitsumfeld.

In diesem Kurs erwirbst du grundlegende Kenntnisse zur Entstehung von Stress und zur Prävention von Überlastung im beruflichen Alltag. Du lernst, wie Stressoren erkannt und gezielt reduziert werden.

Du erhältst einen Überblick über Stresstheorien sowie Maßnahmen zur Burnout-Prävention. Dabei verstehst du, wie Belastungen entstehen und welche Faktoren zur Stabilität beitragen.

Ein Schwerpunkt liegt auf achtsamkeitsbasierten Methoden wie MBSR oder Body Scan. Du erfährst, wie Achtsamkeit im Alltag angewendet und zur Stressbewältigung genutzt werden kann.

Darüber hinaus beschäftigst du dich mit dem Umgang mit Überforderung, Multitasking und Reizüberflutung. Ergänzend lernst du Entspannungsverfahren wie autogenes Training, progressive Muskelentspannung oder Atemübungen sowie Strategien zur Selbstfürsorge im digitalen Arbeitsumfeld kennen.

02 Lehrplan & Module

1. Stresstheorien und Stressentstehung

Grundlagen zentraler Stresstheorien und Stressmodelle
Einordnung von Stressreaktionen, Belastungsfaktoren und individuellen Stressmustern
Analyse beruflicher Stressauslöser im digitalen und organisatorischen Arbeitskontext

2. Burnout-Prävention im Berufsleben

Grundlagen der Burnout-Prävention im beruflichen Alltag
Einordnung von Warnsignalen, Belastungsgrenzen und Erholungsphasen
Entwicklung von Strategien zur langfristigen Stabilisierung von Belastbarkeit und Wohlbefinden

3. Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung

Einführung in achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung und MBSR
Grundlagen von Achtsamkeit, Präsenz und bewusster Wahrnehmung
Anwendung achtsamkeitsbasierter Methoden zur Stressregulation im Arbeitsalltag

4. Body Scan und achtsame Selbstwahrnehmung

Grundlagen des Body Scan als Methode achtsamer Körperwahrnehmung
Einordnung körperlicher Signale im Umgang mit Stress und Überforderung
Reflexion von Anspannung, Entspannung und Selbstwahrnehmung im Berufsleben

5. Umgang mit Überforderung, Multitasking und Reizüberflutung

Analyse typischer Belastungen durch Multitasking, Informationsdichte und digitale Reize
Einordnung von Überforderung als Zusammenspiel von Aufgabenmenge, Erwartungsdruck und fehlender Abgrenzung
Entwicklung von Strategien zur Reduktion von Reizüberflutung und zur Förderung von Fokus

6. Entspannungsverfahren und Atemübungen

Grundlagen von Entspannungsverfahren wie autogenem Training, progressiver Muskelentspannung und Atemübungen
Anwendung einfacher Methoden zur kurzfristigen Stressreduktion
Einordnung von Entspannungstechniken als Bestandteil nachhaltiger Stressprävention

7. Selbstfürsorge im digitalen Arbeitsumfeld

Grundlagen von Selbstfürsorge in digitalen und hybriden Arbeitskontexten
Reflexion persönlicher Grenzen, Erholungsroutinen und digitaler Belastungsfaktoren
Entwicklung alltagstauglicher Strategien für gesunde Arbeitsgestaltung und Regeneration

03 Enthaltene Zertifikate

Trägerzertifikat: Zertifikat Achtsamkeit & Stressprävention im Berufsleben (DFW)

04 Voraussetzungen

Vorkenntnisse

Niveau: Keine Vorerfahrung

Grundlegende PC- und Internetkenntnisse

Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1

Keine besonderen beruflichen Vorkenntnisse erforderlich

05 Zielgruppen & Berufsperspektiven

- Fachkräfte
- Arbeitssuchende
- BerufseinsteigerInnen

NÄCHSTER SCHRITT

Kursdetails online ansehen und Anbieter kontaktieren

DFW Akademie · Lise-Meitner-Straße 21, 72202 Nagold
07452 6020662 · info@dfw-akademie.de · https://www.dfw-akademie.de/

Online ansehen