

 JOHANNITER ×  pacuramed

# CAMPUS

WEITERBILDUNG

MEHR ACHTSAMKEIT –  
WENIGER AUTOPILOT

AM CAMPUS LEIPZIG



 pacuramed



## DIE FORTBILDUNG

Unser Leben wird immer schneller: E-Mails, WhatsApp-Nachrichten und SMS wollen in kürzester Zeit beantwortet werden. Permanente Verfügbarkeit wird oftmals nicht nur beruflich, sondern auch privat erwartet. Der steigende Druck, die Schnelllebigkeit unserer Gesellschaft und die Reizüberflutung in der Außenwelt führen zunehmend zu Überforderung und diversen stressbedingten gesundheitlichen Problemen.

Das Bedürfnis nach Entspannung, innerer Ruhe und Gelassenheit nimmt im Gegenzug bei vielen Menschen ebenso zu, wie die Bereitschaft, selber etwas dafür zu tun. Diese Achtsamkeitsfortbildung ist für alle Berufsgruppen geeignet – egal, ob Pflegepraxis, Führungsaufgaben oder Bürotätigkeiten. Je nach Zielgruppe wird die Methodik auf die Bedürfnisse und Bedarfe zugeschnitten.

## KURSinHALTE

- Basics der Achtsamkeit
- Achtsamkeit im Alltag – Strategien und Umsetzung
- Formelle Achtsamkeitspraxis
- Stress und Achtsamkeit – Raum zwischen Reiz und Reaktion

## DAUER & GLIEDERUNG

Die Fortbildung findet an zwei aufeinander folgenden Tagen statt und umfasst je 8 Unterrichtseinheiten.

## ZERTIFIKAT

Johanniter Zertifikat über die Teilnahme an der Weiterbildung „Mehr Achtsamkeit – weniger Autopilot“

## ANMELDUNG & INFORMATIONEN

Weitere Informationen zu unserem Fort- und Weiterbildungsangebot sowie zur Anmeldung erhältst Du von Deinem persönlichen Pacura med Ansprechpartner.

## TERMIN

### KURS

Mehr Achtsamkeit –  
weniger Autopilot

### TERMINE

Achtsamkeit I  
16./17.05.2023

Achtsamkeit II  
28./29.09.2023

### FORTBILDUNGSZEIT:

08:30 – 16:00 Uhr

## ORT

Johanniter-Akademie  
Mitteldeutschland

### Campus Leipzig

Riebeckstraße 33

04103 Leipzig