

# Achtsamkeit und Selbstfürsorge im beruflichen Alltag

## PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Der moderne Arbeitsplatz ist häufig geprägt von hohen Anforderungen, Termindruck, wechselnden Aufgaben, herausfordernden Kollegen und Kunden. Dies kann zu Überlastung, Erschöpfung und langfristig zu gesundheitlichen Problemen führen. Bei der

gezielten Selbstfürsorge geht es darum, sich aktiv um das eigene Wohlbefinden zu kümmern und eine nachhaltige Balance zwischen den verschiedenen Lebensbereichen herzustellen. In beruflichen Kontexten kann Selbstfürsorge dazu beitragen, Stress abzubauen, die emotionale Stabilität zu fördern und langfristig die Arbeitszufriedenheit zu steigern. Dieses Seminar bietet eine strukturierte Möglichkeit, Selbstfürsorge in den beruflichen Alltag zu integrieren. Sie lernen effektive Techniken der Stressbewältigung, Achtsamkeit, Entspannung und Kommunikation kennen und anzuwenden. Sie lernen, Ihre individuellen Bedürfnisse zu erkennen und maßgeschneiderte Strategien für sich zu entwickeln. Dieses Seminar wirkt sich nicht nur kurzfristig positiv auf das Wohlbefinden aus, sondern trägt auch langfristig zur persönlichen und beruflichen Entwicklung bei. Menschen, die Selbstfürsorge praktizieren, sind in der Regel produktiver, motivierter und widerstandsfähiger gegenüber beruflichen und privaten Herausforderungen.

**Inhalt:**  
Bedeutung von Selbstfürsorge für die Gesundheit und die Lebensqualität;  
Emotionale Intelligenz; Achtsamkeit als Stressbewältigungsstrategie; Strategien zur Umsetzung einer ausgewogenen Lebensweise; Erkennen und Vermeiden von Überlastung und Burnout; Selbstreflexion und Selbstakzeptanz;  
Beziehungen und soziale Unterstützung; Kommunikation und Grenzen setzen in persönlichen und beruflichen Beziehungen; Netzwerke aufbauen;  
Zeitmanagement; Entwicklung eines persönlich-individuellen Selbstfürsorge-Plans

**Zielgruppe:**  
Yogalehrende; Therapeuten; Berater; Erzieher; Lehrer; Pädagogen;  
Ergotherapeuten; Physiotherapeuten; Logopäden

**Dozent/in Berit Kramer:** Jg. 1977, ledig (mit Partner lebend), keine Kinder. Nach der Ausbildung zur Ergotherapeutin mit anschließender beruflicher Tätigkeit in zwei Praxen mit den Schwerpunkten Pädiatrie, Neurologie und Handchirurgie hat sie sich mit Yoga und Coaching mit dem Schwerpunkt `Trauma` befasst. Frau Kramer absolvierte eine zweijährige Ausbildung zur Yogalehrerin und Trauma-Yoga-Therapeutin und hat das Ganze durch Ayurveda ergänzt. Zusätzliche Aus- und Fortbildungen waren: Systemisches Coaching, Kinder- und Jugendcoaching, Aufstellungsleitung, Traumafachberatung und Traumapädagogik. Seit 2021 bringt sie ihre Erfahrungen und Kompetenz als Dozentin ein.

**Termine:**  
**Sa. 22.03.2025**  
10:00-18:00 Uhr

**Preis:**  
**145,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Promenadenstr. 7-9  
52062 Aachen  
Tel. 0241 - 901 94 94**

**Seminarnummer:**  
**SSH51220325**

**Anmeldemöglichkeiten:**

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

