



Online-Seminar

Workshop 1: Stressbewältigung durch Achtsamkeit für Berater/innen

Durchgeführt durch Queraufstieg Berlin - Beratungsnetzwerk Berufsbildung für Studienaussteiger/innen

Wann: 19.10.2020, 9:30 Uhr – 13:30 Uhr

Wo: Online (Webex)

Wer: **Heike Müller-Seckin.** Dipl. Berufspädagogin, Trainerin für überfachliche Kompetenzen und MBSR Lehrerin
Anna Haas. M.Sc. Integrated Natural Resource Management, körperorientiertes Coaching und Radical Honesty Trainerin

Ziele:

- Sensibilisierung für die Entstehung von Stress
- Achtsamkeitsbasierte Methoden und Praxisübungen
- Interaktiver Austausch und Diskussion über den Umgang mit Stress

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Senatsverwaltung
für Integration, Arbeit
und Soziales

be  **Berlin**

Programm

	Zusammenkommen im Online-Raum, Klärung von technischen Fragen
9:30 Uhr	Begrüßung und Aktuelles aus dem Projekt Queraufstieg Berlin Franziska Wildner, f-bb, Projekt Queraufstieg Berlin
	Input: Stress: Stressoren, Anzeichen, Entstehung, Bewertung und innere Haltung Erfahrungsaustausch: Wann gerate ich in Stress?
	Input: Einführung in die Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung (MBSR) Bodyscan im Sitzen
	Input: Authentische Gesprächsführung im Beratungssetting Sammlung zu stressentlastenden Methoden in Beratungssituationen
13:30 Uhr	Ende der Veranstaltung

GEFÖRDERT VOM



**Bundesministerium
für Bildung
und Forschung**

Senatsverwaltung
für Integration, Arbeit
und Soziales

be  **Berlin**