

Von Körperscannern und wunderbaren Katastrophen

Achtsamkeit gilt als Schlüssel für den Ausgleich im Alltag. Immer mehr Unternehmen entdecken das Konzept für sich. Wie es sich sinnvoll einsetzen lässt, diskutieren Experten beim Talk des Beruflichen Trainingszentrums Rhein-Neckar.

Wiesloch, 4. Juli 2017

Schnell noch den Projektplan fertig, zwischendurch zwei dringende Mails beantworten, dann müssen die Kinder aus der Schule abgeholt werden – gar nicht so einfach, da konzentriert zu bleiben und Zeit für sich zu finden. „Achtsamkeit“ heißt das Zauberwort, bewusst mit den eigenen Ressourcen umzugehen. Unternehmen nutzen seit einiger Zeit gezielt Übungen zur Achtsamkeit im Betrieblichen Gesundheitsmanagement.

Doch was steckt dahinter? Und wie wird aus einem Trend für gestresste Führungskräfte eine sinnvolle Ergänzung im Alltag? Das diskutieren Experten aus Wirtschaft, Arbeitsmedizin und Rehabilitation am 10. Juli beim Talk des Beruflichen Trainingszentrums (BTZ) der SRH in Wiesloch.

Im BTZ trainieren Menschen ihre Fähigkeiten, um nach psychischen Erkrankungen wieder in den Beruf einzusteigen. Die beruflichen Trainer, Psychologen und Pädagogen setzen dafür unter anderem Übungen zur Achtsamkeit ein. „Es geht darum, sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. So wird Stress reduziert und die Konzentration gesteigert. Diese Wirkung ist mittlerweile gut erforscht“, sagt Florian Jerabek.

Der Psychologe des BTZ zeigt in einem Impulsvortrag passende Übungen, wie den „Bodyscan“ zur besseren Körperwahrnehmung. Und er geht auf die „wunderbare Katastrophe des Lebens“ ein. „Das bedeutet, auch unangenehme Erfahrungen als Teil eines erfüllenden Alltags zu akzeptieren.“

Wie Führungskräfte und Mitarbeiter dies für sich und ihre Ziele nutzen können, diskutieren die Moderatoren Barbara Amann und Benedikt Mazharul mit BTZ Absolventen und weiteren Gästen: Dr. Katja Zugenmaier, Geschäftsführerin des Arbeitsmedizinischen Zentrums Karlsruhe und Martina Zeitler-Decker vom Reha-Beratungsdienst der Deutschen Rentenversicherung. Prof. Siegmund Wuchner, Geschäftsführer einer Stuttgarter Ingenieursgesellschaft, steuert seine Erfahrungen aus der Wirtschaft bei.

Sie sind herzlich zur Berichterstattung eingeladen. Die Experten auf dem Podium stehen gerne für Interviews zur Verfügung.

„Achtsamkeit: Zwischen Muße, Flow und Last“
Talk des SRH Beruflichen Trainingszentrums Rhein-Neckar
Montag, 10. Juli 2017, 10.30 bis 12.30 Uhr
Hörsaal Corporate University der MLP AG
Alte Heerstraße 40, 69168 Wiesloch

SRH Berufliches Trainingszentrum

Neue berufliche Perspektiven erhalten Menschen mit psychischen Problemen im Beruflichen Trainingszentrum (BTZ) der SRH in Wiesloch. Individuelle Trainingsprogramme bereiten die Teilnehmer auf die Rückkehr ins Arbeitsleben vor. Psychosoziale Beratung hilft dabei, im Arbeitsalltag mit der Krankheit umzugehen. Mehr als zwei Drittel der Absolventen gehen anschließend erfolgreich in den Beruf. Gesellschafter des BTZ sind die SRH Holding, eine unabhängige Stiftung mit Sitz in Heidelberg, und die Stadt Wiesloch.