

Mindful@work: Achtsamkeitstraining für Betriebs- und Personalräte

08.11. - 12.11.2027 | in Walsrode | Seminar-Nr. Nord 460/27

In Kooperation mit ver.di b+b

In Betrieben und Dienststellen hat in den letzten Jahren eine enorme Leistungsverdichtung stattgefunden. Viele gesetzliche Interessenvertreter*innen haben Probleme, diesem Druck standzuhalten. Stress, Überforderung, Erschöpfung oder individuelle Fluchtstrategien sind nicht selten das Ergebnis.

Ziel dieses Seminars ist es, Betriebs- und Personalräte in ihrer Handlungsfähigkeit zu stärken.

Themenschwerpunkte

- Was bedeutet Achtsamkeit, und wie kann sie Betriebs- und Personalräte in ihrer Arbeit unterstützen?
- Wie beeinflusst Stress unser Denken und unsere Handlungsfähigkeit?
- Meine Wahrnehmung/deine Wahrnehmung: Wer hat nun recht?
- Wie kann Achtsamkeitstraining dazu ermutigen, eingefahrene Wege zu verlassen und sich neue Handlungsweisen und Lösungsansätze anzueignen?
- Warum ist Meditation (Sitzmeditation, Gehmeditation, Bodyscan und achtsame Körperarbeit) so wichtig?
- Was ist der Unterschied zwischen Autopilot und Achtsamkeit? Was bedeutet „Thinking in the Box“?
- Neurowissenschaftliche Erkenntnisse zur Wirkung von Meditation und Achtsamkeitstraining

Seminarzeiten:	Seminarbeginn mit Mittagessen
1. Tag:	13.00 - 18.00 Uhr
2.- 4. Tag:	08:30 – 18:00 Uhr
5. Tag:	09:00 – 14.30 Uhr

Freistellung

Referent/en

Für dieses Seminar ist noch kein Referent festgelegt.

Veranstaltungsort

**ver.di Bildungs- und
Tagungszentrum Walsrode**
 Sunderstraße 77
 29664 Walsrode

Tel.: 05161/ 9790

[Zur Webseite](#)
[Anfahrt planen](#)

Seminaranmeldung und -reservierung

Kosten:**Seminargebühr 1.490,00 €**

zzgl. der Kosten von 848,00 € für Unterkunft und Verpflegung (VP)

Änderungen vorbehalten. Ggfs. anfallende Kosten für Parkplätze sind zusätzlich und nicht in den Pauschalen enthalten.

Die Seminargebühr von **1.490,00 €** beinhaltet die Kosten für Arbeitsmaterial, Seminarleitung, -durchführung und -organisation.

Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung bzw. der Tagungspauschale sind direkt mit dem Tagungshaus per Rechnung abzurechnen. Bringen Sie bitte hierfür die von Ihrem Arbeitgeber unterschriebene **Kostenübernahmeerklärung** mit, die wir Ihnen mit der Anmeldebestätigung zugesandt haben. Preise unter Vorbehalt.

Ggfs. anfallende Kosten für Parkplätze sind zusätzlich und nicht in den Pauschalen enthalten.

Anmeldeschluss:

auf Anfrage

Anmeldung:

Bitte nutzen Sie unsere [Online-Anmeldung](#) oder unser [Anmeldeformular](#) für dieses Seminar.

Reservierung:

Zur Online-Reservierung gelangen Sie [hier](#).

Fragen & Kontakt:

Für Rückfragen zu Reservierungen und zur Seminarorganisation stehen wir gerne telefonisch unter **0431 / 6608 161** und per E-Mail unter info@verdi-forum.de für Sie bereit.