

# MIT ACHTSAMKEIT DEN HEKTISCHEN ARBEITS- UND FAMILIENALLTAG MEISTERN

*„Alles gleichzeitig und schnell, und es jedem recht machen“ beschreibt den Spagat vieler Eltern im beruflichen Alltag. Die Anforderungen nehmen den Handlungsspielraum und die Aufmerksamkeit für das Hier und Jetzt. Das Achtsamkeitskonzept im Familienalltag bietet einen Ansatz, um auszusteiigen und dem Alltag wieder bewusster und gelassener zu begegnen.*

Kennen Sie das? Sie sind am Arbeiten und Ihre Gedanken drehen sich immer wieder um private Themen. Oder auch genau andersherum: Sie sitzen mit Ihrer Familie am Tisch und Ihre Gedanken springen zur Arbeit. Beide Bereiche verschwimmen heutzutage immer, was uns mental ziemlich herausfordert und stresst.

Das Konzept der Achtsamkeit kann helfen, den Fokus auf den aktuellen Moment, die Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse und die Selbstfürsorge zu erhöhen. So ist es möglich den Arbeits- und Familienalltag mit mehr Gelassenheit zu bestreiten und eine Entschleunigung zu leben.

## Nutzen

Sie kennen die Wirkmechanismen und Vorteile der Achtsamkeitspraxis. Ihnen werden Strategien zur Umsetzung eines achtsameren Lebensstils und die Integration von Achtsamkeitsübungen in den Alltag vermittelt. Ziel ist es, über Achtsamkeit zu mehr Klarheit, Konzentration und Leichtigkeit im Familien- und Arbeitsalltag zu kommen und den Moment genießen zu können.

## Ablauf

Beim Online-Vortrag erhalten die Teilnehmenden vorab einen Einwahllink und können sich live dazu schalten. Während des Vortrags ist die Interaktion mit dem/ der Moderator/in nur in bestimmten Zeitblöcken möglich, z.B. um Fragen zu stellen.

Der/die Referent/in nutzt verschiedene Medien zur Veranschaulichung der Inhalte.

## Schnelle Fakten

- **Zielgruppe:** Arbeitende Familienmitglieder im Homeoffice und/oder im Unternehmen
- **Dauer:** Live-Online-Vortrag mit 45-60 Minuten
- **Teilnehmerzahl:** 5-50 Teilnehmende
- **Technische Anforderungen:** Internetfähiges Endgerät mit Lautsprechern
- **Systemanforderungen:** aktuelle Browser-Version (z.B. Google Chrome, Mozilla Firefox, Microsoft Edge), aktueller Adobe Reader, E-Mailaccount
- **Software:** Microsoft Teams ist im Vorfeld zu installieren oder kann per Browser genutzt werden.
- **Anmeldung:** Für die Anmeldung sind E-Mail-Adressen der Teilnehmenden erforderlich.
- **Datenschutz:** Gespeicherte E-Mail-Adressen werden nach dem Online-Vortrag gelöscht.
- **Mitschnitte:** Die Aufnahme oder das Anfertigen der Inhalte ist nicht gestattet.