

## **Seminar für Fortgeschrittene Gründer:innen und Selbständige Stressbewältigung und Resilienz**

**Termin:** Freitag, 9.12.2022 von 9:30 – ca. 16:00 Uhr (in Abstimmung mit der Dozentin)

**Ort:** **ONLINE via Zoom** (der Link wird ihnen rechtzeitig vorher zugesendet)

### **Veranstalter:**

IFD Selbständigkeit - enterability  
social impact gGmbH  
Glogauer Strasse 21

### **Die Inhalte des Seminars umfassen folgende Themen:**

- Was ist Achtsamkeit und Selbstfürsorge
- Wie kann man beides üben und anwenden, wenn das Leben stressig ist
- Was ist Stress und was ist die Wirkung von Achtsamkeit bei Stress
- Unterschied von „positivem“ und „negativem“ Stress
- Achtsamkeit als Schutzfaktor für die psychische und physische Gesundheit
- Warum kann man Achtsamkeit unabhängig von körperlichen Einschränkungen üben und wie geht das? (Umgang mit Schmerzen / Überforderung / Krankheiten etc.)
- Weitere Themen, die von den Teilnehmer\*innen angesprochen werden

In diesem erfahrungsorientierten Tagesseminar

- lernen Sie alternative Sichtweisen auf Stress kennen;
- werden Grundlagen von Achtsamkeit und Selbstfürsorge praxisnah vermittelt;
- erproben Sie, wie Sie Methoden der Achtsamkeit zu Hause und/oder am Arbeitsplatz anwenden können.

Angeleitete Übungen bilden das Herzstück dieses erfahrungsorientierten Trainings, neben fachlichen Inputs, Austausch und Kleingruppenarbeit.

**Unsere Dozentin** Isabel Haber arbeitet als Coach und Trainerin, u.a. zu den Themen Stressprävention und -reduktion und zu beruflicher Veränderung. Sie ist Anthropologin und qualifizierte sich im Jahr 2006 zur Trainerin. Seit rund 12 Jahren befasst sie sich als Praktizierende und Kursleiterin mit unterschiedlichen Methoden der Achtsamkeit und der Selbstfürsorge. Da sie mit zweitem Standbein als Eventmanagerin arbeitet, hat sie in ihrem beruflichen Alltag viele Gelegenheiten, die Methoden zu integrieren und auf ihre Eignung zu prüfen. In den Jahren 2013-2017 hat Isabel Haber als Beraterin im IFD enterability gearbeitet.

**Die Teilnahme** an diesem Seminar ist nur für Kunden des IFD Selbständigkeit – enterability und für diese kostenlos. Diese gilt nur mit Anmeldung. **Bitte melden Sie sich bis zum Fr. 02.12.2022 an unter [knierim@socialimpact.eu](mailto:knierim@socialimpact.eu)**

### **Kontakt:**

Integrationsfachdienst Selbständigkeit - enterability  
Socialimpact gGmbH - Tel. 030 611 34 29