

Online Seminar

Mindful Performance

Stress reduzieren, Burnout vorbeugen, Wohlbefinden fördern mit aktiver Bewegung, Achtsamkeit und Interventionen der Positiven Psychologie 2-Tages-Seminar mit Follow-Up

Das einzigartige Mindful Performance Training unterstützt durch die Kombination aus aktiver Bewegung (Walken/Laufen), Achtsamkeit, Stärkenfokus und Selbstfreundlichkeit die Stressreduktion, verbessert die Konzentration und Leistungsfähigkeit und trägt somit zum Erhalt der gesunden Leistungsfähigkeit bei.

In diesem 2-tägigen-Seminar mit 4-Wochen Follow-Up bauen Sie für sich eine gesunde Routine auf aus Bewegung, Achtsamkeit und Interventionen aus der Positiven Psychologie. Sie werden dabei unterstützt von der erfahrenen Trainerin, Hanna Tempelhagen, der Entwicklerin des Mindful Performance Trainingskonzeptes. So lernen Sie nachhaltig im Alltag besser für Ihre Bedürfnisse zu sorgen, Stress zu reduzieren, ganzheitliches Wohlbefinden zu fördern und gesunde Leistungsfähigkeit zu erhalten.

In den 4-Follow-Up Sessions haben Sie die Möglichkeit, das Gelernte weiter zu vertiefen und in Ihren (Arbeits-) Alltag zu integrieren.

Inhalte und Ziele

- Aufbau von gesunden Routinen im Job/Alltag zur Stärkung von mentaler Gesundheit und Erhalt der Leistungsfähigkeit
- Nachhaltige Stressreduktion und Burnout-Prävention
- Förderung von Klarheit, Fokus und Konzentrationsfähigkeit
- Eigene Stärken erkennen und bewusst(er) einsetzen
- Steigerung der Bewusstheit und Aufmerksamkeit für Denkens- und Verhaltensmuster
- Verbesserung der Emotionsregulierung – schwierige Emotionen, erkennen, benennen und loslassen können
- Stärkung des Immunsystem und des Herzkreislauf-Systems
- Förderung von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit
- Prinzipien der Achtsamkeit und Selbstfreundlichkeit sowie die positive Wechselwirkung mit Körperbewegung und Natur

BILDUNG FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Methoden und Arbeitsunterlagen

- Impulsvorträge zu Themen wie z.B. mentale Gesundheit, Stress, Bewegung u. Körperwahrnehmung, Achtsamkeit u. Selbstfürsorge im Alltag/ Job, Bewusstheit für eigene Stärken, Konzentration u. Flow
- Bewegungseinheiten (u.a. Walken/ Laufen) mit integrierten Achtsamkeitsübungen
- Selbstreflexion, Erfahrungsaustausch, Einzel- und Gruppenarbeit
- 4 Follow-Ups zur Entwicklung und Integration in den Alltag
- Buddy-System (Lern-Tandem) zur Förderung des eigenen Übens und des Austauschs nach dem Seminar und zwischen den Follow-Ups

Die Teilnehmer:innen erhalten ausführliche Arbeitsunterlagen sowie Audio -Aufnahmen von angeleiteten Übungen zum Üben.

Zielgruppe

Führungskräfte, Mitarbeitende im Sozial-, Pflege-, Gesundheitswesen, Trainer:innen, Personal- und Organisationsentwickler:innen, Psycholog:innen, Ärzt:innen

Alle Menschen,

- die in ihrer Tätigkeit viel geben und für andere „sorgen“,
- die besser für sich und ihre (mentale) Gesundheit sorgen möchten,
- die gesunde Routinen etablieren möchten,
- die mehr Bewegung in ihren Alltag integrieren möchten,
- die aufblühen möchten statt auszubrennen

Anzahl der Teilnehmenden

min. 8 - max. 16 Personen

Kosten

€ 490,- inkl. 10% MwSt.

Termine (22 UE)

Seminar: 09:00 - 17:00 Uhr	Follow-Ups: 12:30 – 14:00 Uhr
Mi, 05.11.2025	Mi, 12.11.2025; Mi, 19.11.2025
Do, 06.11.2025	Mi, 26.11.2025; Mi, 03.12.2025

Kursort

ONLINE

Anmeldeschluss

Mi, 05.10.2025

Vortragende

Dipl.-Kauffrau Hanna Tempelhagen

Expertin für Positive Psychologie und Mentale Gesundheit (Diploma of Advanced Studies Positive Psychologie Deutsche Hochschule für Gesundheit und Sport (DHGS, DGPP). Die erfolgreiche Läuferin (u.a. 4-fache deutsche Meisterin) zeigt in dem von ihr entwickelten Mindful Performance Training, wie gesunde Leistungsfähigkeit aufgebaut und erhalten werden kann.

Zertifizierungen Die pro mente Akademie ist Ö-Cert und Wien-Cert Qualitätsanbieter. Damit entsprechen wir allen Anforderungen des Qualitätsrahmens der Erwachsenenbildung in Österreich.