

Während des Studiums stehen wir in ständiger Kommunikation - mit uns selbst, mit anderen Personen sowie mit unserem Umfeld. Unser Denken, Handeln und Reden wirkt sich auf alles aus.

Der Referent beantwortet in diesem Vortrag die Fragen, was Achtsame Kommunikation ist und warum Kommunikation häufig nicht gelingt.

Er zeigt anhand von Modellen, wie z.B. „Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg“, auf, was die Basis und die Grundannahme von achtsamer Interaktion ist.

Zentrale Themen werden sein:

- Selbstklärung: Das Ich verstehen
- Selbstmitteilung: Das Ich mitteilen
- Empathie/Einfühlungsvermögen: Das Du verstehen

Praktische Übungen verdeutlichen die Umsetzungsmöglichkeit der Achtsamen Kommunikation. Die Teilnehmer*innen werden dabei ermutigt, eigene Beispiele aus dem Studienalltag einzubringen.

Wann: 22. November 2018, 17:30–19:30 Uhr

Wo: Campus Deutz (AStA Foyer)

Referent: Alexander Kopp (Achtsamkeitstrainer, Coach, MBSR-Lehrer)

Anmeldung erforderlich*

Achtsamkeit erlaubt uns, innere und äußere Erfahrung im gegenwärtigen Moment wahrzunehmen und wertfrei zu betrachten. Bei einer regelmäßigen Übungspraxis lassen sich alltägliche Herausforderungen im Studium sowie im Beruf mit größerer Gelassenheit und Zufriedenheit bewältigen. Innere Sicherheit wird gesteigert und vorhandene Ängste dadurch minimiert.

Die Vorträge und Workshops sind Impulsangebote zum Thema Achtsamkeit.

Bei großem Interesse und Nachfrage sind vertiefende Veranstaltungen in den nächsten Semestern möglich.

Anregungen und Feedback gerne an:
sekretariat@asta.th-koeln.de

Das Forum Gesundheit ist eine von der Hochschulleitung beauftragte Arbeitsgruppe auf der Suche nach Möglichkeiten, den „Lebensraum Technische Hochschule Köln“ in einem ständigen Verbesserungsprozess gesundheitsfreundlicher zu gestalten.

Mitglieder sind, neben dem AStA und dem Familienservice der TH Köln, Beschäftigte aus den Bereichen Arbeitssicherheit, Umweltschutz und Gesundheitsförderung, Personalrat, Schwerbehindertenvertretung, Verwaltung sowie Wissenschaft.

Achtsamkeitswochen an der Technischen Hochschule Köln



12. bis 23. November 2018

***Anmeldungen ab 05. November 2018 an:**
sekretariat@asta.th-koeln.de
Begrenzte Teilnehmer*innenplätze!

Bitte angeben:
Vortragsnummer, Titel
Name, Vorname
Studiengang (bei Beschäftigten: Abteilung)
Telefonnummer



001 Achtsames Essen (für Studierende und Beschäftigte)

In diesem Workshop nähern wir uns dem Thema Achtsamkeit und Essen.

Wann essen wir, warum essen wir und wie essen wir?

Wir wollen hinschauen, welche Bedürfnisse der eigene Körper hat und was noch hinter dem Verlangen zu Essen stecken kann.

Die Referentin gibt Einblicke in die Aspekte des achtsamen Essens und den verschiedenen Arten von Hunger.

Durch praktische Übungen wird die Philosophie der achtsamen Ernährung erfahrbar gemacht und die Umsetzung in den eigenen Alltag unterstützt.

Wann: 14. November 2018, 17:30–19:30 Uhr

Wo: Campus Südstadt (Bildungswerkstatt, Ubierring 48)

Referentin: Frau Antje Schröder (Ernährungsberaterin)

Anmeldung erforderlich*

003 Achtsamkeit, Studium und Kindeserziehung

Der Studienalltag mit Kind und Familie ist eine große Herausforderung. Neben den wirtschaftlichen Fragen, muß die Betreuung der Kinder geregelt werden.

Desweiteren sind Lern- und Prüfungsphasen ein ständiger Balanceakt zwischen Anforderungen, Organisation und Anspruchshaltung an sich selbst.

Achtsamkeit kann dabei helfen, selbstsicherer und gestärkter mit diesen Aufgaben im Studium und in der Familie umzugehen.

In dem Vortrag schauen wir uns an, was Stress ist, wie er entsteht und wozu chronischer Stress führen kann.

Wir klären den Begriff Achtsamkeit und werden durch praktische Übungen die Achtsamkeitspraxis kennenlernen. Es werden dadurch Impulse gegeben, wie die Integration von Achtsamkeit in den Studien- bzw. Familienalltag funktionieren kann.

Während des Vortrags bieten wir ein Betreuungsangebot für Kinder an!

Wann: 15. November 2018, 14:30–16:30 Uhr

Wo: Campus Südstadt (Bildungswerkstatt, Ubierring 48)

Referent: Alexander Kopp (Achtsamkeitstrainer, Coach, MBSR-Lehrer)

Anmeldung erforderlich*

Bitte bei der Anmeldung das Alter des Kindes angeben.

004 Achtsamkeit, Studium und Beruf

Durch zunehmende und komplexer werdende Anforderungen in Studium, Beruf und auch im Privatleben, empfinden viele Menschen ihren ganz normalen Alltag oft als relativ stressig. Kommen noch weitere, häufig vielschichtige Veränderungen und Anforderungen hinzu, dann können diese Belastungen zu chronischem Stress führen. Chronischer Stress ist ungesund und auf Dauer gesundheitsschädlich.

Was kann mit Achtsamkeit erreicht werden?

- Achtsamkeit kann Ihr Bewusstsein dafür stärken, anders mit chronischem Stress umzugehen.
- Achtsamkeit kann Sie dabei unterstützen, herauszufinden, was für Sie wirklich wichtig ist.
- Achtsamkeit hilft Ihnen, sich selber mit Mitgefühl und Toleranz zu begegnen.
- Achtsamkeit fördert Ihre Konzentrationsfähigkeit und ermöglicht Ihnen ein Leben, das Ihres ist und nicht nur von äußeren oder inneren Anforderungen diktiert wird.

In diesen eineinhalb Stunden erfahren und erleben Sie, was man unter Achtsamkeit versteht, was unter Stress zu verstehen ist, warum man Achtsamkeit praktizieren sollte und wie man Achtsamkeit ganz einfach praktizieren kann.

Wann: 15. November 2018, 17:30–19:00 Uhr

Wo: Campus Deutz (AStA Foyer)

Referentin: Petra Riemer (MBSR-Lehrerin, Wissenschaftl. Mitarbeiterin am Institut für Informatik TH Köln)

Anmeldung erforderlich*

002 Mindful@work – achtsam arbeiten! (für Beschäftigte)

Eine Buchlesung mit Übungen. Achtsam sein. Entspannt. Und zufrieden. Ist das in unserem oft so hektischen Arbeitsalltag überhaupt noch möglich?

Ralf Braun sagt: Ja! Und er hat den Weg zu mehr Zufriedenheit im Job und gleichzeitig weniger Stress in einem Buch skizziert: „Mindful@Work“ bietet Anregungen und Anleitungen, um weniger Stress, mehr Ruhe, Bewusstheit und damit Gesundheit in den Arbeitsalltag zu bringen.

Im Rahmen einer Lesung mit Übungen zeigt der Diplomtheologe, Achtsamkeitstrainer und Autor Wege der Achtsamkeit auf, die dabei helfen, das Gewohnte zu unterbrechen und im Hier und Jetzt Entspannung zu erfahren.

Wann: 14. November 2018, 16:00–18:00 Uhr

Wo: Campus Deutz (Café Freiraum)

Referent: Ralf Braun (MBSR-Lehrer)

Anmeldung an: sylvia.van_heukelum@th-koeln.de

