



## Petra Waldmann

Petra Waldmann ist Sozialpädagogin und Transaktionsanalytikerin (CTA). Des Weiteren hat sie Aus- und Weiterbildungen in Integrativer Psychotherapie, Progressiver Muskelentspannung und systemischer Beratung abgeschlossen. Sie selbst verfügt über eine langjährige Achtsamkeits- und Meditationspraxis.

Petra Waldmann arbeitete mehrere Jahre mit psychisch kranken Menschen und unterstützte deren berufliche Wiedereingliederung. Seit 1999 ist sie in einer

Suchtberatungsstelle tätig. Dort berät und begleitet sie Betroffene und Angehörige therapeutisch auf ihrem Weg zu einem gesunden und zufriedenen Leben. Seit vielen Jahren führt sie Supervisionen und Coachings für Einzelpersonen und Gruppen durch.

Petra Waldmann ist Lehrbeauftragte an der Hochschule Deggendorf und leitet Seminare und Workshops in den Themenbereichen Kommunikation, Coaching und soziale Kompetenz. Zusammen mit ihrem Mann gründete sie das Deggendorfer Institut „Waldmann Beratung und Coaching“.

Immer wieder ist sie davon beeindruckt, wie achtsamkeitsbasierte Verfahren heilsame Entwicklungsprozesse beeinflussen. Es ist ihr ein Anliegen, Menschen wieder in Kontakt mit ihren Ressourcen zu bringen.



### **Workshop: Resilienz und Achtsamkeit**

Als „Resilienz“ oder „Widerstandskraft“ wird die Kompetenz bezeichnet, erfolgreich mit belastenden Lebensumständen und Stress umzugehen. Das Resilienz-Konzept ist mit einer positiven Betrachtungsweise verbunden: Statt krank machender Belastungen fokussiert es Ressourcen, die Menschen im Umgang mit schwierigen Lebensumständen entwickelt haben.



Im Workshop werden Wege zur (Re-) Aktivierung dieser Ressourcen vorgestellt. Ein erster Schritt hierbei ist die Entwicklung einer „achtsamen“ Haltung, die aufmerksam beobachtet ohne zu bewerten. Mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen erfahren Sie, wie es gelingen kann, eigene Stressmuster im Alltag wahrzunehmen. Wir beschäftigen uns mit der Frage, wie Resilienz-bezogene Kompetenzen im Rahmen von Coachings und Trainings gefördert werden können. Abschließend besteht die Möglichkeit des gemeinsamen Austauschs über die Integration des Resilienz-Konzeptes in die Personal- und Organisationsentwicklung.