



Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Kompaktkurs (MBSR).

„Erlaube dir selbst, den jetzigen Moment, genauso wie er ist, anzunehmen.
Erlaube dir selbst, genauso wie du bist, zu sein.“

(Jon Kabat-Zinn)

Ziele

Durch Achtsamkeit lernen wir den gegenwärtigen Augenblick wahrzunehmen und ihn offen und liebevoll in seiner Ganzheit so anzunehmen wie er jetzt gerade ist. Das heißt, dass wir den angenehmen, wie auch den unangenehmen Momenten des Lebens gegenüber eine neutrale und bewertungsfreie Haltung einnehmen. Dadurch erlangen Sie die Fähigkeit, in herausfordernden Zeiten die notwendige Ruhe und Klarheit zu behalten. Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) wurde 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der Stress Reduction Clinic in Massachusetts, USA entwickelt. Es beinhaltet ein 8-wöchiges, intensives Trainingsprogramm zum besseren Umgang mit Stress. Der methodische Ansatz von MBSR ist die Unterstützung der Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

In Anlehnung an das 8-wöchige-Trainingsprogramm werden Sie durch systematische Anleitungen in intensive, alltagsbegleitende Übungen eingeführt.

Inhalte

- Achtsamkeitsübungen für den Alltag
- BodyScan (achtsame Körperwahrnehmung)
- Achtsam ausgeführte Bewegungsübungen für den Körper
- Auslöser von Stress und ein besserer Umgang damit
- Die Herausforderungen des Lebens aktiv bewältigen
- Achtsame Kommunikation

Voraussetzung/wichtige Hinweise

Um die vermittelten Kursinhalte auch in der alltäglichen Praxis umzusetzen, ist die Bereitschaft zum eigenverantwortlichen Üben zwingende Voraussetzung. Die täglichen Einheiten (zu Hause) sind mit ca. 30 – 45 Minuten einzuplanen und werden mit Audiodateien und Arbeitsunterlagen vom Kursleiter unterstützt. Nur durch das Zusammenspiel von Praxis und Eigenverantwortung wird sich die Fähigkeit der Achtsamkeit entwickeln.

Dauer

Modul 1: Dienstag 09:00 bis Mittwoch 17:00 Uhr
Modul 2: Mittwoch 09:00 Uhr bis Donnerstag 17:00 Uhr
Online-Meeting: ca. 60 Minuten

Interessant für

- Mitarbeiter, die hohen Belastungen und stetiger Veränderung ausgesetzt sind und eine effektivere Bewältigung von Stresssituationen erreichen wollen
- Mitarbeiter, die besser mit stressbedingten Krankheiten und Symptomen umgehen möchten
- Mitarbeiter, die bewusster und achtsamer leben und damit mehr Lebensqualität erreichen möchten
- Mitarbeiter, die ihr Immunsystem stärken und damit ihre Gesundheit aktiv in die Hand nehmen wollen

Teilnehmer

Mindestens 8, maximal 12

Veranstaltungsort

Gästehaus Kloster Lichtenthal, Baden-Baden

Seminargebühr

1.690 Euro pro Teilnehmer zzgl. Übernachtung. Die Kosten für die Verpflegung übernimmt die Bankenkooperation.

Trainer

Gunther Reber

Zielgruppe

- ✓ Alle Mitarbeiter und Führungskräfte aus den Bereichen Markt und Marktfolge.

Termine

Modul 1: 22./23.09.2020
Modul 2: 21./22.10.2020
Online-Meeting: zwischen
Modul 1 und Modul 2