

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Werte, Regeln, Vorschriften	Chancengleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungskompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungswissen
Umgang mit Veränderung	Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit	Persönliche und soziale Kompetenzen	Coachings und Beratungsangebote	Personalentwicklung und Recruiting	Arbeitsrecht und Personalverwaltung	IT-Training	Tools, Arbeitstechniken und -methoden



## MBSR (MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION) Stressbewältigung im (Berufs-)Alltag durch Achtsamkeit

**Zielgruppe**  
alle Mitarbeiter\*innen

### Einführung

Heute bestimmen oft Stress, Hektik und Unsicherheit unseren Alltag. Achtsamkeit ist eines der effektivsten Mittel zur Stressbewältigung und wie die Neurowissenschaften belegen, kann Gelassenheit und der gesunde Umgang mit Stress durch Achtsamkeit trainiert werden – das bestätigen zahlreiche Studien. Das Programm wurde 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der medizinischen Hochschule der University of Massachusetts in den USA entwickelt. Weltweit haben über 20.000 Menschen in über 300 Zentren vom MBSR-Programm profitiert.

### Ziel

- Sie erlernen Basisübungen (wie z. B. achtsame Körper- und Atemwahrnehmungen in Ruhe und Bewegung).
- Sie erfahren einen Perspektivenwechsel auf sich und andere durch Achtsamkeit.

### Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Wir haben unsere Gesundheit im Blick.
- Wir gestalten eine gesundheitsförderliche Arbeitsumgebung.

### Programm

- Den Begriff der Achtsamkeit erfahren und erfassen
- Den Autopiloten in sich aufspüren
- Stressmuster wahrnehmen und ändern
- Anleitung um Body Scan und Atemzentrierung im Alltag einzuüben

### BITTE MITBRINGEN:

Bequeme Kleidung, Yogamatte und warme Decke, Kissen, ggf. dicke Socken

**TERMIN VERSCHOBEN**  
**NEUER TERMIN:**  
**06.10. & 07.10.2025**

**Seminarnummer:**  
Q2.2.1.6

**Methode:**  
Kurzer theoretischer Input, formale Achtsamkeitsübungen

**Referent\*in:**  
Jutta Linz  
Dipl. Theologin, MBSR-Lehrerin,  
Heilpraktikerin für Psychotherapie

**Termine:**  
04.06.2025 und  
26.06.2025

**Zeit:**  
jeweils 08:30 Uhr – 12:30 Uhr

**Ort:**  
Studieninstitut Rhein-Neckar,  
U 1, 16-19, 68161 Mannheim  
Raum 518

**Anmeldeschluss neu:**  
01.09.2025

**Gebühr:**  
zentral finanziert

**ANMELDEFORMULAR**

