BGM-FORTBILDUNGS-ANGEBOT GESUNDHEIT

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

HINWEIS:
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Yogamatte und warme Decke, Kissen, ggf. dicke Socken mit.

Seminarnummer:
P27-2.1.7

Methode:
Kurzer theoretischer Input, formale Achtsamkeitsübungen

Referent*in:
Christine Weber
Trainerin, Coachin, Beraterin
Studieninstitut Rhein-Neckar

Termine:
14.10.2027 und
11.11.2027

Zeit:
jeweils 08:30 Uhr – 12:30 Uhr

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

Anmeldeschluss:
09.09.2027

Gebühr:
zentral finanziert

ZUR ANMELDUNG IM PERSONALPORTAL

Sie haben aktuell keinen Zugriff auf das Personalportal? Dann nutzen Sie bitte unser Anmeldeformular.

ANMELDEFORMULAR