

Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn

Einführung in die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR)

Bildungsurlaub

„Stress gehört zu unserer Daseinsform, er ist natürlicher Bestandteil des Lebens und als solchem kann man ihm ebenso wenig entrinnen wie den anderen Bedingungen der menschlichen Existenz.“

Diese Worte stammen von Jon Kabat-Zinn, Verhaltensmediziner und Molekularbiologe, der Anfang der 1980er Jahre eine ebenso einfache wie effektive Methode entwickelt hat, Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu fördern.

Denn auch wenn Stress ein natürlicher Bestandteil unseres Lebens ist, kann er sich durchaus belastend auf unsere Gesundheit, die Lebensqualität und den (Arbeits-)alltag auswirken.

Im Mittelpunkt der Methode „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (engl: Mindfulness-Based Stress Reduction) steht ein systematisches Training der Achtsamkeit. „Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen“ (Jon Kabat-Zinn).

Das Besondere an dieser Methode ist eine Kombination aus verschiedenen Elementen von praktischen Achtsamkeitsübungen (Bodyscan, Yoga und Meditation) und kognitiven stressbezogenen Themen, die dann letztendlich Stressabbau und Achtsamkeit im Arbeitsalltag verknüpfen.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien unterstreichen die Wirksamkeit dieser Methode auch und besonders für den Arbeitsplatz. Die Studien dokumentieren eindrucksvoll, dass die Kursteilnehmer folgende Erfahrungen machen:

Ziel ist es, für alle Methoden den Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu gewährleisten, damit jeder Teilnehmer seine neue Perspektive für ein stressfreieres Arbeitsleben entwickelt! In kleinen Teams wird jeder Teilnehmer die Gelegenheit haben, die Techniken bezogen auf seine individuelle berufliche Fragestellung einzuüben.

*Die Vergangenheit ist Geschichte, die Zukunft ein Geheimnis,
und dieser Augenblick ist ein Geschenk!*

Seminar-Nr.:	806021
Termin:	26.09.2021 – 01.10.2021 Sonntag, 18:00 Uhr (Beginn mit dem gemeinsamen Abendessen.) Freitag, 13:15 Uhr
Ort:	Rendsburg
Preis:	725,00 € (Ü/VP) 825,00 € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 55,00 € insgesamt
Seminarleitung:	Beatrice Kahnt Beatrice Kahnt ist zertifizierte MBSR-Trainerin. Durch ihre Berufspraxis als Stadtplanerin und Geomantin erfährt sie die Praxis der Achtsamkeit als eine Unterstützung in der Wahrnehmung und Planung und das Einlassen auf alle Aspekte. Sie besitzt eine mehrjährige Praxis in Zen-Meditation, der Yogaphilosophie sowie Fortbildungen zu Mitgefühl und Selbstmitgefühl. www.mbsr-borken.de
Teilnehmer*innenzahl:	10 - 15
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollverpflegung, Unterlagen, Versicherungen.

Seminarziele

- effektiver Umgang mit Stress und belastenden Situationen im Berufskontext
- Erkennen der eigenen Stressauslöser und die Entwicklung angemessener Handlungsalternativen
- konstruktiver Umgang mit schwierigen Gefühlen am Arbeitsplatz
- Erhöhung der Arbeitszufriedenheit
- Fähigkeit, in schwierigen und belastenden Arbeitssituationen gelassen zu bleiben
- Verbesserung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens

Empfehlenswerte Literatur zum Thema

- Jon Kabat-Zinn: Gesund durch Meditation
- Jon Kabat-Zinn: Ruhe im Alltag finden
- Thich Nhat Hanh: Das Wunder der Achtsamkeit

Seminarinhalte

- Auswirkungen von Stress auf Körper und Geist
- Praxis der Achtsamkeit im effektiven Umgang mit Stress
- Praxis der Hauptübungen des MBSR-Programms: Bodyscan, achtsame Körperarbeit und Achtsamkeitsmeditation
- Übungen zur Integration von Achtsamkeit in den Arbeitsalltag
- achtsame Kommunikation
- Achtsamkeit im Umgang mit schwierigen und belastenden Arbeitssituationen

Methoden

Wichtiges Element in diesem Seminar ist die Praxis der Achtsamkeit, die aus verschiedenen Übungen in Ruhe und Bewegung besteht. Diese wird durch theoretische Einheiten zu Stress und Umgang mit Stress ergänzt. Es wird Übungen in kleinen und in der großen Gruppe geben; gleichzeitig bekommen Sie die Möglichkeit, sich durch eine Zeit des Schweigens ganz eigenen Erfahrungen zu öffnen. (Donnerstagvormittag). Ein weiterer wichtiger Aspekt in dem Seminar ist die Anleitung von Achtsamkeitsübungen (Body-Scan, Sitz- und Gehmeditation, Achtsame Körperarbeit, Achtsames Essen). Kleine „Hausaufgaben“ ermöglichen Ihnen, die Praxis der Achtsamkeit und Reflexionen mit in Abendstunden zu nehmen. Bei entsprechender Wetterlage wird es Übungen in der Natur geben, z.B. Achtsame Körperarbeit, Gehmeditation und weitere Achtsamkeits-übungen.

Nutzen

Durch das Erlernen und praktische Einüben der Hauptübungen des MBSR erreichen Sie mehr Gelassenheit, lernen Ihren Geist zu beruhigen und Stresssituationen effektiver zu bewältigen. Ein Hand-Out werden Sie in die Lage versetzen, auch nach diesem Kurs weiter zu Hause zu üben. Es gibt keine Teilnahmevoraussetzungen. Erfahrungen in Achtsamkeit, Meditation und Körperarbeit sind nicht notwendig.

Organisatorisches

Rendsburg bezaubert durch eine im 13. Jh. entstandene Altstadt, die Eisenbahnhochbrücke, die Anfang des 20. Jahrhunderts entstanden ist, um den Schiffen die Durchfahrt auf dem großen Nord-Ostsee-Kanal zu ermöglichen und die 1988 als technisches Denkmal ausgezeichnet wurde sowie die beiden Häfen, die Kirchen, Plätze, usw. Link: www.rendsburg.de.

Das Seminar findet im Tagungszentrum Martinshaus*** (www.tagungszentrum-martinshaus.de) statt. Das 2018

komplett sanierte Tagungszentrum liegt direkt am Nord-Ostsee-Kanal und bietet einen direkten Blick auf vorbeifahrende Jollen, Container und Kreuzfahrtschiffe.



Die Gästezimmer wurden 2018 neu möbliert und mit modernen Bädern, Föhn, TV und kostenlosem W-LAN ausgestattet.

Verpflegung: Sie werden mit Frühstück, Mittag- und Abendessen versorgt.

Einzelzimmerzuschlag: Der Zuschlag für die Übernachtung im Einzelzimmer beträgt insgesamt 55,00 €.

Anreise

Bei Anreise mit der **Bahn** lösen Sie die Fahrkarte bis Rendsburg. In aller Regel ist ein Umstieg in Hamburg erforderlich. Mit einem Bus der Linie 10, 11 oder 12 gelangen Sie zum Martinshaus (Fahrzeit ca. 10 Minuten).

Mit dem Pkw: Ab Hamburg gelangen Sie auf der A7 nach Rendsburg.

Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer **Reise-Rücktrittsversicherung**.

Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern **als Bildungsurlaub/ Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere „**Mitteilung für den Arbeitgeber**“. Wenn Sie aus **Hessen** kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20 % gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen diese Programm zukommen.

Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein.

Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

Sicherheit: Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte. Das Seminar ist über eine Reisepreis-Versicherung abgesichert.

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

Förderung

Verschiedene Bundesländer sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Nähere Informationen und Voraussetzung finden Sie unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz). Wir beraten Sie gerne.

