

Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn – Aufbautraining mit Mitgefühl –

Bildungsurlaub

„Stress gehört zu unserer Daseinsform, er ist natürlicher Bestandteil des Lebens und als solchem kann man ihm ebenso wenig enttrinnen 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).

Im Beruf profitieren wir stark davon, wenn wir Achtsamkeit praktizieren. So erhalten wir unsere Leistungsfähigkeit in arbeitsbelastenden Situationen und erhöhen unsere Handlungskompetenz.

Das Besondere an dieser Methode ist eine Kombination aus verschiedenen Elementen von praktischen Achtsamkeitsübungen (Bodyscan, Yoga und Meditation) sowie auch kognitiven stressbezogenen Themen, die dann letztendlich Stressabbau und Achtsamkeit im Arbeitsalltag verknüpfen. Eine verbesserte Selbstwirksamkeit und Wahrnehmungsfähigkeit, auch unter hohem Arbeitsdruck, sind eng damit verknüpft.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien unterstreichen die Wirksamkeit dieser Methode. Die Studien dokumentieren eindrucksvoll, dass die Kursteilnehmer folgende Erfahrungen machen:

- Effektive Bewältigung von Stresssituationen
- Erhöhte Fähigkeit, sich zu entspannen
- Anhaltende Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen
- wachsendes Selbstvertrauen und Akzeptanz
- Mehr Lebensfreude und Vitalität

Seminar-Nr.:	809621
Termin:	24.10.2021 – 29.10.2021 Sonntag, 18:00 Uhr (18.00 Uhr gemeinsames Abendessen) Freitag, 13.00 Uhr
Ort:	St. Peter-Ording
Preis:	575,- € (Ü/VP) 675 € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: s.S. 2 Inklusive Kurtaxe.
Seminarleitung:	Beatrice Kahnt Beatrice Kahnt ist zertifizierte Trainerin für Achtsamkeit und Stressbewältigung und Mitglied im MBSR-MBCT-Verband sowie Dipl.-Ing./Stadtplanerin. Sie besitzt eine mehrjährige Praxis in Zen-Meditation und der Yogaphilosophie und Fortbildungen zu Selbstmitgefühl.
Teilnehmer*innenzahl:	10 – 14
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollverpflegung, Unterlagen, Versicherungen.

Teilnahmevoraussetzungen: Teilnahme an einem Achtsamkeits-Kurs beim LIW oder vergleichbar, bzw. an einem 8-Wochen-Kurs MBSR, oder sie verfügen über eine regelmäßige Meditationspraxis. Wenn Sie an einem 8-Wochen-Kurs teilgenommen haben, teilen Sie uns bitte mit, wo und wann sie diesen besucht haben.

Beatrice Kahnt



Seminarziele

- effektiver Umgang mit Stress und belastenden Situationen zur Förderung der Stresskompetenz
- Erkennen der eigenen Stressauslöser und die Entwicklung angemessener Handlungsalternativen
- Höhere Selbststeuerungskompetenz durch den konstruktiven Umgang mit belastenden Herausforderungen/Situationen
- Erhöhung der Arbeitszufriedenheit
- Fähigkeit, in schwierigen und belastenden Arbeitssituationen gelassen zu bleiben
- Verbesserung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit

Seminarinhalte

- Auswirkungen von Stress auf Körper und Geist
- Praxis der Achtsamkeit im effektiven Umgang mit Stress
- Praxis der Hauptübungen des MBSR-Programms in Verbindung mit Mitgefühl
- Übungen zur Integration von Achtsamkeit in den Arbeitsalltag
- Achtsamkeit im Umgang mit schwierigen und belastenden Arbeitssituationen
- Vertiefung der Schwerpunktthemen (Gedanken, Gefühle, innerer Kritiker, Kommunikation)
- Übung und Stärkung des Selbstmitgefühls

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 (Mittwoch). Ein weiterer wichtiger Aspekt in dem Seminar ist die Anleitung von Achtsamkeitsübungen (Body-Scan, Sitz- und Gehmeditation, Achtsame Körperarbeit, Achtsames Essen). Kleine „Aufgaben“ ermöglichen Ihnen, die Praxis der Achtsamkeit und Reflexionen mit in die Abendstunden zu nehmen. Bei entsprechender Wetterlage wird es Übungen in der Natur geben, z.B. Achtsame Körperarbeit und Arten von Gehmeditation.

Organisatorisches

Das Nordseeheil- und Schwefelbad St. Peter-Ording liegt an der Nordsee in Schleswig-Holstein. Dort befindet sich das Campushus nur 200 Meter von den Dünen und dem 12 km langen Sandstrand entfernt.

Link: www.campushus.de

Übernachtung/Verpflegung: Sie übernachten in hell und freundlich eingerichteten Einzel- oder Doppelzimmern. Die meisten Zimmer verfügen über ein eigenes Bad mit Dusche/WC.

Zuschläge:

EZ mit DU/WC/TV: 3,50 € pro Tag

DZ mit DU/WC/TV als Einzelzimmer: 13,50 € /Tag

Anreise

St. Peter-Ording liegt rund 40 km nördlich von Heide direkt an der Nordsee.

Anreise mit der Bahn: Hamburg-Westerland/Sylt bis Husum, von dort stündlich mit der Regionalbahn (RB) nach St. Peter-Süd.

Anreise mit dem Auto: Ab Hamburg über die A23 bis Heide-West. Dann über Wesselburen Richtung St. Peter-Ording / Böhl.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.



Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen **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.

Sonstiges

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

Sicherheit: Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten. Das Seminar ist über eine Reisepreis-Versicherung abgesichert

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. Sie gerne).

Empfehlenswerte Literatur zum Thema

- Jon Kabat-Zinn: Gesund durch Meditation
- L. Lehrhaupt/ P. Meibert: Stress bewältigen mit Achtsamkeit
- Kristin Neff: Selbstmitgefühl