

Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn

Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR) zur Stärkung und Erhaltung der Leistungsfähigkeit

Bildungsurlaub/Bildungszeit

„Stress ist die Würze des Lebens“, so der Pionier der Stressforschung Hans Selye. Der beständige Wechsel von Phasen der Anspannung und Entspannung ist das Wesen von Lebendigkeit. Stressreaktionen erfüllen wichtige Schutz- und Anpassungsfunktionen und fördern Lernprozesse.

Zu einer Gefahr für die Gesundheit wird Stress im Berufsleben, wenn einer Anspannungsphase über einen längeren Zeitraum keine angemessene Erholungsphase mehr folgt. Dann stellt sich das Gefühl ein, nur noch auf Umstände zu reagieren, anstatt das Leben selbst zu bestimmen. Es entsteht ein Stresskreislauf, aus dem es scheinbar keinen Ausweg mehr gibt. Der Stress wird chronisch, die Leistungsfähigkeit lässt nach.

„Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR) wurde von Dr. Jon Kabat-Zinn 1979 in der Stress Reduction Clinic an der Universität von Massachusetts entwickelt. Das Besondere an dieser Methode ist eine Kombination aus verschiedenen Elementen von praktischen Achtsamkeitsübungen (Bodyscan, Yoga und Meditation) und kognitiven stressbezogenen Themen, die dann 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:

- effektivere Bewältigung von Stresssituationen im beruflichen Kontext
- erhöhte Fähigkeit, sich zu entspannen
- anhaltende Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen, ausgelöst durch beruflich bedingten Stress
- wachsendes Selbstvertrauen und Akzeptanz
- mehr Lebensfreude und Vitalität

„Du kannst die Wellen nicht anhalten, aber Du kannst lernen auf ihnen zu reiten“

Jon Kabat-Zinn

Seminar Nr.:	819824
Termin:	25.02. – 01.03.2024
Das Seminar beginnt am Sonntag, 18.00 Uhr mit dem Abendessen und endet am Freitag um 13.00 Uhr mit dem Mittagessen	
Ort:	Schillighörn, Wangerland
Preis:	755,- € (inkl. Ü/VP) EZ-Zuschlag: 25,00 € insgesamt 955,- € für Einrichtungen/Firmen
Dozent:	Thomas Greh
Thomas Greh (Jhrg. 1959), war über 20 Jahre selbständig und freiberuflich tätig als Regisseur, Autor, Produzent, Redaktionsleiter und Geschäftsführungs-Berater im Bereich Film- und Fernsehen. Nach Burnout Ausbildung zum MBSR-Lehrer. Seit 2012 gibt er MBSR 8-Wochen-Kurse, achtsamkeitsbasierte Einzelcoachings, hält Vorträge und leitet Achtsamkeitstrainings in Unternehmen und Organisationen für MitarbeiterInnen und Führungskräfte. Außerdem Dozent in der MBSR-Lehrer*innen-Ausbildung des Odenwald-Instituts / Forum Achtsamkeit.	
Teilnehmer*innenzahl: 10 – 16	
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollverpflegung, Unterlagen, Versicherungen.	

Seminarziele

- Erkennen eigener Stressauslöser und Stressverstärker
- Entwicklung angemessener Handlungsalternativen im Umgang mit Stress und belastenden Situationen im Berufsalltag
- konstruktiver Umgang mit schwierigen Gefühlen
- Erhöhung der Arbeitszufriedenheit
- Fähigkeit, in schwierigen und belastenden Arbeitssituationen gelassen zu bleiben
- Verbesserung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens

Seminarinhalte

- Auswirkungen von beruflich bedingtem Stress auf Körper und Geist
- Praxis der Achtsamkeit im effektiven Umgang mit Stress im beruflichen Kontext
- 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 sind angeleitete Achtsamkeitsübungen (Body-Scan, Sitz- und Gehmeditation, achtsame Bewegungen, achtsames Essen). Diese werden durch theoretische Einheiten zu Stress und Umgang mit Stress ergänzt. Es wird Übungen in kleinen Settings und in der großen Gruppe geben. Beim angeleiteten Erfahrungsaustausch wird das eigene Stressverhalten im Arbeitsalltag reflektiert. Dabei lernen Sie sich selbst mit ihren Denk-, Stress- und Verhaltensmustern besser kennen und entdecken neue Handlungsspielräume.

Kleine „Hausaufgaben“ ermöglichen Ihnen, die Praxis der Achtsamkeit und Reflexionen mit in die Abendstunden zu nehmen. Dabei eröffnen sich Möglichkeiten für neue Erfahrungen mit sich und anderen. Bei entsprechender Wetterlage wird es Übungen in der Natur geben. Die Nähe zum Meer ist bestens dazu geeignet, zur Ruhe zu kommen und mehr mit sich selbst und der Umgebung in Kontakt zu treten.

Nutzen

Das Erlernen und Praktizieren der Hauptübungen des MBSR unterstützt Sie darin, mehr Ruhe, Gelassenheit und Lebensfreude zu entwickeln, Stresssituationen und Krisen um Berufsalltag angemessen zu begegnen, Fähigkeiten wie Geduld, Selbstvertrauen, Selbstannahme und Freundlichkeit zu verstärken, körperlich und psychisch in Einklang zu kommen, sich zu entspannen. Es gibt keine Teilnahmevoraussetzungen. Erfahrungen in Achtsamkeit, Meditation und Körperarbeit sind nicht notwendig.

Organisatorisches

Übernachtung/Verpflegung: Schillighörn liegt an der nordöstlichen Spitze des Wangerlandes, dort wo die Nordseeküste einen Knick nach Süden in Richtung Jadebusen macht. Die Jugendherberge befindet sich am nördlichen Ortsrand von Schillig, direkt hinter dem Deich. Bis zum Sandstrand sind es nur 5 min, bis zum Ortskern 950 m. Sie übernachten im Doppelzimmer oder Einzelzimmer (EZ-Zuschlag: 25,00 € insgesamt). Sie erhalten Vollpension im Haus. Link zum Haus: www.jugendherberge.de/jugendherbergen/schillighoern.

Anreise

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

- Mit der Bahn: Bis Hauptbahnhof Wilhelmshaven
- Mit dem Bus: mit der Linie 121 nach Schillig.

Von der Bushaltestelle bis zur Jugendherberge sind es 15 Minuten zu Fuß.

Mit dem Auto:

Aus Bremen: Über Oldenburg A 29 Richtung Wilhelmshaven bis Abfahrt Horumersiel / Schillig; dann Landstraße Richtung Schillig.

Aus Osnabrück: Bis Autobahndreieck Ahlhorner Heide, weiter auf der A 29 Richtung Wilhelmshaven bis Abfahrt Horumersiel / Schillig; dann Landstraße Richtung Schillig.

Bildungsurlaub/Bildungszeit

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**“. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit wenden Sie sich bitte an uns.

Für die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub bzw. Bildungszeit gelten ggf. bundeslandspezifisch zusätzliche Einschränkungen. Diese finden Sie in der Arbeitgeber-Bescheinigung auf Seite 1 beim Anerkennungsbescheid des jeweiligen Bundeslandes.

Zu diesem Seminar sind alle Interessierte herzlich willkommen, die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme!

Zu diesem Seminar sind alle Interessierte herzlich willkommen, die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme!

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

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahr-gemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung. Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte.