

MBSR-Kompakt-Kurs **"Stressbewältigung durch Achtsamkeit"**

vom 10.12.-14.12.18 (Mo-Do: 10.00 -17.00h, Freitag: 10.00 -13.30h)
(auch als Bildungsurlaub möglich!)

Gesundheitsförderung und Prävention stressabhängiger Krankheiten (Mindfulness-Based-Stress-Reduction“ nach Prof. Dr. J. Kabat-Zinn entwickelt an der Universität von Massachusetts)

Immer mehr Arbeitgeber/Firmen bauen auf Entschleunigung und innere Einkehr:

Achtsamkeitspraxis hilft dabei, die Gesundheit von Mitarbeitern zu schützen. Bewusste Wahrnehmung fördert die Effektivität!

MBSR ist wissenschaftlich gut erforscht: Im klinischen Kontext ist Achtsamkeit nachgewiesenermaßen ein effektives Werkzeug zur dauerhaften Verminderung körperlicher und psychischer Symptome (Burn-out, Herz-Kreislaufkrankungen, Migräne, chronische Schmerzen, Schlafstörungen, Angst/Panikattacken...), und trägt entscheidend zur Stärkung des Immunsystems, Zuwachs an Energie, Lebensfreude und Akzeptanz bei.

Achtsamkeit hilft Ihnen einen heilsamen Umgang mit innerem Stress (wie schwierigen Gedanken und Gefühlen, bei Belastung durch Krankheit oder anderen schwierigen Lebensereignissen), und äußerem Stress (wie z.B. einer hohen Arbeitsbelastung) zu entwickeln.

Ziele:

In diesem Kompaktkurs erlernen Sie alltagstaugliche, achtsamkeitsbasierte Methoden zur aktiven Stressbewältigung und Entspannung. Dabei kann selbstschädigendes Verhalten erkannt und verändert werden; Stressbewältigungs- und Entspannungskompetenzen aufgebaut, Ihr Erregungsniveau gesenkt, sowie persönliche Ressourcen zur Stressbewältigung gestärkt werden.

Inhalte:

- ⊗ Erlernen von Übungen zur Entspannung und bewussten Aufmerksamkeitslenkung
 - ⊗ Erarbeiten von Schwerpunktthemen zu Theorien des Gesundheitsverhaltens
 - ⊗ Stresstheorien und Strategien zur Stressbewältigung
 - ⊗ Verhaltensstrategien zur Selbstbeobachtung im Alltag
 - ⊗ Selbstwirksamkeit/ Selbstregulation
 - ⊗ Achtsame, gewaltfreie Kommunikation
 - ⊗ Umgang mit schwierigen Gedanken und Gefühlen
-
- ⊗ Sie erhalten: 3 Audio Dateien, mit denen die Basisübungen zu Hause praktiziert werden können
 - ⊗ Begleitheft

Kursbeitrag: 490,- (ggf. Ermäßigung)

Bitte vereinbaren Sie ein Vorgespräch: 0241- 1605017 info@innenraum.net www.innenRaum.net

Infos zu Bildungsurlaub, -prämie, -scheck... erhalten Sie beim
Bildungswerk Aachen: 0241-512722