



MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION: STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

Beschreibung

Mindfulness based stress reduction (MBSR) wurde Ende der 70er Jahre von Prof. Jon Kabat-Zinn und seinen Mitarbeiter*innen an der Universitätsklinik von Massachusetts (USA) entwickelt und hat sich mittlerweile als das am besten erforschte Achtsamkeitstraining etabliert. Die Wirksamkeit des Kurses wurde in zahlreichen Studien nachgewiesen.

Ziel

Der 8-wöchige Kurs bietet eine gute Möglichkeit, um Methoden der Achtsamkeit kennenzulernen und im Alltag umzusetzen. Es geht um das praktische Erlernen und Anwenden von positiven Stressbewältigungsstrategien und die Möglichkeit sich von belastenden Situationen zu distanzieren. Den Anforderungen des Alltags mit Achtsamkeit zu begegnen kann zu mehr Wohlbefinden, Entspannung und Ruhe führen und so einen wichtigen Beitrag zum Erhalt der eigenen Gesundheit leisten.

Inhalte

Hier ist ein kurzer Überblick zu den Inhalten des Kurses:

- Woche 1: Achtsamkeit kennenlernen
- Woche 2: Wie gehen wir mit Herausforderungen um?
- Woche 3: Im Körper zuhause sein und die eigenen Grenzen erforschen
- Woche 4: Die Stressreaktion – Unangenehmem mit Achtsamkeit begegnen
- Woche 5: Wir haben die Wahl – Die Stressaktion
- Woche 6: Achtsame Kommunikation
- Tag der Achtsamkeit: Eine angeleitete verlängerte Übungseinheit
- Woche 7: Selbstfürsorge – Was nährt mich
- Woche 8: Achtsamkeit im Alltag verankern

Zielgruppe

Alle Mitarbeiter*innen der FHWN, besonders jene, die

- Stressbelastungen ausgesetzt sind,
- mit Stress, Belastungen und Schmerz konstruktiv umgehen wollen
- unter Konzentrationsmangel, Erschöpfung oder Schlafstörungen leiden
- aktiv an einer Verbesserung ihrer Lebensqualität arbeiten möchten
- daran interessiert sind neue Möglichkeiten zum Erhalten oder Wieder-gewinnen ihrer Gesundheit zu erlernen
- Zugänge zu mehr Lebensfreude finden möchten
- offen dafür sind, sich Zeit für sich selbst zu nehmen

Methode

Seminar mit praktischen Übungen, kurzen Theorieinputs und Reflexion in der Klein- und Großgruppe

Zeit, Ort und Kosten

Informationsgespräch am 23.9.2024 von 10:00-11:00 Uhr (Zoom)

Montag, 7.10.2024 von 10:00-12:15 Uhr (Zoom)

Montag, 14.10.2024 von 10:00-12:15 Uhr (Zoom)

Montag, 28.10.2024 von 10:00-12:15 Uhr (Zoom)

Montag, 11.11.2024 von 10:00-12:15 Uhr (Zoom)

Montag, 18.11.2024 von 10:00-12:15 Uhr (Zoom)

Montag, 25.11.2024 von 10:00-16:30 Uhr (Zoom) - Tag der Achtsamkeit

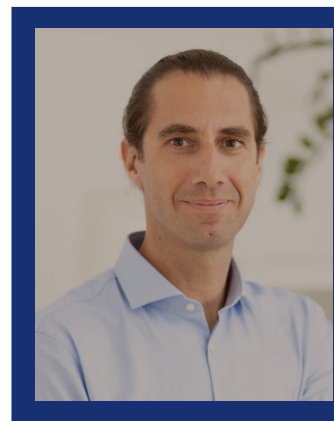
Montag, 2.12.2024 von 10:00-12:15 Uhr (Zoom)

Montag, 9.12.2024 von 10:00-12:15 Uhr (Zoom)

Der Kurs wird für Mitarbeiter*innen kostenlos angeboten.

Anmeldung

[Link zur Kurseinschreibung](#)



**MMag. Philipp
Zimmermann**

Klinischer Psychologe,
Gesundheitspsychologe,
Arbeitspsychologe,
Soziologe.
Somatic Experiencing,
Trainer International
Focusing Institute New
York, MBSR Lehrer.

www.psychologie-zimmermann.at