

EINLADUNG

GESUNDHEIT - MANAGEMENT

Veranstaltungs-Nr. 45 01 25

Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach der MBSR-Methode von Jon Kabat-Zinn

*Für Verwaltungsmitarbeiter*innen und Programmverantwortliche an Volkshochschulen*

Stress gehört für viele von uns zum Alltag. Doch wie können wir ihn aktiv bewältigen, statt uns von ihm überwältigen zu lassen? In diesem Workshop lernen Sie anhand der wissenschaftlich fundierten MBSR-Methode (Mindfulness-Based Stress Reduction) von Jon Kabat-Zinn, wie Sie durch Achtsamkeit Ihre innere Widerstandskraft stärken und mehr Ruhe und Klarheit in Ihr Leben bringen.

In diesem Workshop erfahren Sie:

- Was Achtsamkeit bedeutet und wie Sie davon profitieren können.
- Praxisnahe Übungen, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können, um besser mit Stress umzugehen.
- Wissensbausteine zur Stressbewältigung, wie das Umstrukturieren negativer Gedanken, Affektregulation und viele praktische Tipps.
- Den Umgang mit schwierigen Gefühlen, um frühzeitig Stresssignale zu erkennen und hilfreiche Techniken wie Atemübungen anzuwenden.
- Die Kunst, achtsam zu arbeiten und zu leben, indem Sie individuelle Pläne für Ihren Alltag entwickeln und schnelle Entspannungsübungen für unterwegs kennenlernen.

Nach dem Workshop können Sie:

- Ihr persönliches „Frühwarnsystem“ für Überlastungssituationen etablieren.
- Ihre Stressreaktionen gezielt verändern und mehr Ruhepunkte schaffen.
- Ihre Motivation und Konzentrationsfähigkeit steigern.
- Achtsamkeitstechniken auch in hektischen Momenten anwenden.
- Ihre Denk- und Handlungsprozesse langfristig bewusster gestalten.

Termin: Mittwoch, 2. April 2025, 10 – 16 Uhr

Ort: Alte Schule, Ober-Olm

Referent*in: Catherine Hanek,
Trainerin für achtsamkeitsbasierte Verfahren, MBSR-Lehrerin,
Systemischer Coach

Kostenbeitrag: ohne (50 € für externe Teilnehmer*innen)

Anmeldeschluss: 23. März 2025