

## **MBSR-Seminar**

### **„Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung im Berufsalltag – Einführung in MBSR“**

Programm für Teilnehmer:innen

<b>Veranstaltungsart:</b>	Berufliche Weiterbildung
<b>Lernziele der Veranstaltung:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Erkennen und Modifizieren von selbstschädigendem Verhalten und Stressoren im Berufsalltag</li><li>• Verbesserung der Stressverarbeitung</li><li>• Senkung des Erregungsniveaus</li><li>• Stärkung der Stressresilienz</li><li>• Identifikation und Erweiterung persönlicher Ressourcen zur Stressbewältigung</li><li>• Aufbau von Stressbewältigungs- und Entspannungskompetenz im Berufsalltag</li></ul>
<b>Zielgruppe:</b>	Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die o.g. Kenntnisse und Fähigkeiten für ihre berufliche Tätigkeit benötigen
<b>Veranstalter und Ort:</b>	Fastenhof Behm Wittstocker Str. 20 16837 Flecken Zechlin
<b>Kursleitung:</b>	Susanne Greve & Cornelia Lorenz
<b>Seminarzeiten:</b>	Sonntag: 17:00-18:00 Uhr Seminareröffnung Montag bis Mittwoch: 9:00-12:30 Uhr, 15:00-17:30 Uhr (3 Tage à 7 UE) Donnerstag: 9:00-14:00 Uhr, 15:00-17:30 Uhr (1 Tag à 9 UE) Freitag: 9:00-12:30 Uhr, 14:00-15:30 Uhr (1 Tag à 6 UE)

**Wochenplan:**

Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	8:00 Frühstück	8:00 Frühstück	8:00 Frühstück	8:00 Frühstück	8:00 Frühstück
	9:00-11:30 Seminar Einheit 1	9:00-11:30 Seminar Einheit 3	9:00-11:30 Seminar Einheit 5	9:00-14:30 Übungsblock in Stille	9:00-11:30 Seminar Einheit 8
	11:45-12:30 Stille Übungszeit in der Natur	11:45-12:30 Stille Übungszeit in der Natur	11:45-12:30 Stille Übungszeit in der Natur		11:45-12:30 Stille Übungszeit in der Natur
	12:30 Mittagessen	12:30 Mittagessen	12:30 Mittagessen	(inkl. Mittagessen)	12:30 Mittagessen
ab 15:00 Anreise	anschl. Pause	anschl. Pause	anschl. Pause	anschl. Pause	anschl. Pause
17:00-18:00 Kennenlern- runde	15:00-17:30 Seminar Einheit 2	15:00-17:30 Seminar Einheit 4	15:00-17:30 Seminar Einheit 6	15:00-17:30 Seminar Einheit 7	14:00-15:30 Seminar- abschluss
18:00 Abendessen	18:00 Abendessen	18:00 Abendessen	18:00 Abendessen	18:00 Abendessen	anschl. Abreise

Alle Zeiten vorbehaltlich Änderungen aus aktuellem Anlass durch die Seminarleitung