

MBSR-Seminar

„Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung im Berufsalltag – Einführung in MBSR“

Programm für Teilnehmer:innen

Veranstaltungsart:	Berufliche Weiterbildung
Lernziele der Veranstaltung:	<ul style="list-style-type: none">• Erkennen und Modifizieren von selbstschädigendem Verhalten und Stressoren im Berufsalltag• Verbesserung der Stressverarbeitung• Senkung des Erregungsniveaus• Stärkung der Stressresilienz• Identifikation und Erweiterung persönlicher Ressourcen zur Stressbewältigung• Aufbau von Stressbewältigungs- und Entspannungskompetenz im Berufsalltag
Zielgruppe:	Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die o.g. Kenntnisse und Fähigkeiten für ihre berufliche Tätigkeit benötigen
Veranstalter und Ort:	Fastenhof Behm Wittstocker Str. 20 16837 Flecken Zechlin
Kursleitung:	Susanne Greve & Cornelia Lorenz
Seminarzeiten:	Sonntag: 17:00-18:00 Uhr, 19:30-20:45 Uhr (1 Tag à 2 UE) 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	9:00-14:00 Übungsblock in Stille (inkl. Mittagessen)	9:00-11:30 Seminar Einheit 8
	11:45-12:30 Vertiefende Übungszeit in der Natur	11:45-12:30 Vertiefende Übungszeit in der Natur	11:45-12:30 Vertiefende Übungszeit in der Natur		11:45-12:30 Vertiefende Übungszeit in der Natur
	12:30 Mittagessen	12:30 Mittagessen	12:30 Mittagessen		12:30 Mittagessen
	anschl. Pause	anschl. Pause	anschl. Pause	anschl. Pause	anschl. Pause
ab 15:00 Anreise	15:15-17:45 Seminar Einheit 2	15:15-17:45 Seminar Einheit 4	15:15-17:45 Seminar Einheit 6	15:15-17:45 Seminar Einheit 7	14:00-15:30 Seminarabschluss
17:00-18:00 Kennen- lernrunde					anschl. Abreise
18:30 Abendessen	18:00 Abendessen	18:00 Abendessen	18:00 Abendessen	18:00 Abendessen	
19:30-20:45 Einführung					

Alle Zeiten vorbehaltlich Änderungen aus aktuellem Anlass durch die Seminarleitung