

MBSR-Seminar

Programm für Teilnehmer:innen

Titel der Veranstaltung: Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung im Berufsalltag – Einführung in MBSR

Veranstalter und Ort: Fastenhof Behm, Wittstocker Str. 20, 16837 Flecken Zechlin

Seminarleitung: Susanne Greve & Cornelia Lorenz

Veranstaltungsart: Berufliche Weiterbildung

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)

Lernziele:

- 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

Benefits für Arbeitgeber:innen:

- weniger krankheitsbedingte Fehlzeiten
- gesteigerte und konstantere Leistungsfähigkeit
- höhere Motivation und Zufriedenheit
- verbesserte innerbetriebliche Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit und verbessertes Konfliktmanagement durch höhere emotionale Selbstregulation
- gestärkte Handlungs-, Entscheidungs- und Führungskompetenz
- erhöhte Produktivität, Produkt- und Dienstleistungsqualität und Innovationsfähigkeit
- stärkere Mitarbeiterbindung an das Unternehmen

Zielgruppe: Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die o.g. Kenntnisse und Fähigkeiten für ihre berufliche Tätigkeit benötigen

Wochenplan und Seminarinhalte:

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 Einheit 1: Autopilot und Achtsamkeit	9:00-11:30 Einheit 3: Wahrnehmung	9:00-11:30 Einheit 5: Stress beantworten	9:00-14:00 Übungsblock in Stille (inkl. Mittagessen)	9:00-11:30 Einheit 8: Resilienz, Ressourcen & Arbeitsstil
	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
ab 15:00 Anreise	15:15-17:45 Einheit 2: Präsenz und Grenzen	15:15-17:45 Einheit 4: Stress erforschen	15:15-17:45 Einheit 6: Umgang mit schwierigen Gefühle	15:15-17:45 Einheit 7: Achtsame Kommunikation	14:00-15:30 Seminarabschluss
17:00-18:00 Kennenlern- runde					anschl. Abreise
18:30 Abendessen	18:00 Abendessen	18:00 Abendessen	18:00 Abendessen	18:00 Abendessen	
19:30-20:45 Einführung					
Tagespensum: 2 UE	Tagespensum: 7 UE	Tagespensum: 7 UE	Tagespensum: 7 UE	Tagespensum: 9 UE	Tagespensum: 6 UE