

MBSR@Work – Stress- und Gesundheitscoaching

GB223

Die MBSR-Methode (Mindfulness-based Stress Reduction) fördert Kompetenzen - Selbstbewusstsein, emotionale Intelligenz, Kreativität, Offenheit, Gelassenheit und Ausdauer -, die in der modernen Arbeitswelt, aber auch im privaten Leben von entscheidender Bedeutung sind.

Das Tagesseminar ist eine Einführung in MBSR nach Prof. Dr. Jon Kabat- Zinn als Schulung der Achtsamkeit. Es umfasst Meditationen und Körperwahrnehmungen im Liegen, Sitzen und Gehen sowie die Anwendung in Beruf und Alltag.

Folgende Themen werden behandelt:

- Umgang mit Stress
- Umgang mit Schmerzen und schwierigen Gefühlen
- Verbesserte Konzentrationsfähigkeit
- Höhere Toleranzschwelle
- Eigene Ressourcen finden
- Neue Sichtweisen entwickeln
- Achtsame Kommunikation
- Achtsamkeit mit Kolleginnen und Kollegen.

Der Kurs wendet sich an alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Der Kurs wird in Zusammenarbeit mit der Stabsstelle für Konfliktmanagement und Psychosoziale Beratung, Karlsruher Institut für Technologie, durchgeführt. Die Dozentin, Dipl.-Soz.-Päd. Frau Bettina Werner (Psychosoziale Beratung, Konfliktberatung), ist anerkannte MBSR-Kursleiterin (Mindfulness-based Stress Reduction).

Dauer: 1 Tag

TERMINE, PREISE UND BUCHUNGSMÖGLICHKEIT

➔ [zur aktuellen Terminübersicht mit Preisangabe und Buchungsmöglichkeit](#)

Geplante Termine:

—

Kurspreis⁽¹⁾: 350 EUR

(1) Änderungen vorbehalten

KONTAKT UND BERATUNG

Administration/Beratung: **Paula Seipenbusch**, ➔ [Kontakt](#)

Fachliche Fragen: **Elisabeth Gillich**, ➔ [Kontakt](#)

INFORMATIONEN

arbeitsschutz@ftu.kit.edu

➔ [Übersicht Themenbereich](#)

[20007428] 05.11.2022