

MBSR@Work - Stress- und Gesundheitscoaching

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).

Kursdauer: 09:00 Uhr - 16:30 Uhr Mitzubringen: eine Decke und warme Socken

TERMINE, PREISE UND BUCHUNGSMÖGLICHKEIT

[↗ zur Terminübersicht mit Preisangabe und Buchungsmöglichkeit](#)

[↗ zur Übersicht aller Angebote des Fachbereichs](#)

KONTAKT UND BERATUNG

Fachlich-inhaltliche Beratung: **Elisabeth Gillich**, [↗ Kontakt](#)

Administrative Beratung: **Paula Seipenbusch**, [↗ Kontakt](#)

MAIL SENDEN

soft-skills@ftu.kit.edu

[↗ kontaktieren](#)