

GB224

MBSR@Leadership - Stress- und Gesundheitscoaching für Führungskräfte

Auftanken statt Ausbrennen: das Tagesseminar ist eine Einführung in das MBSR Programm nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn, durch die Schulung der Achtsamkeit in Form von Meditationen und Körperwahrnehmungen im Liegen, Sitzen und Gehen sowie die Praxis der Achtsamkeit im Beruf und Alltag.

Außerdem befassen wir uns mit der Wirkung von Achtsamkeit im Umgang mit Ihren Mitarbeitenden. Durch Bewusstheit, Klarheit und Gelassenheit in der Führung können schwierig erlebte Führungssituationen oft geklärt werden.

Auf der Basis von Achtsamkeit lernen Sie:

- Übungen zum Entspannen, Auftanken und Abschalten
- Umgang mit Stress: im stürmischen Berufsalltag "bewusst" zu bleiben
- Achtsamer Umgang mit Gedanken
- Prioritäten setzen
- Wahrnehmung und Regulation von schwierigen Gefühlen
- In belastenden Situationen kreative Lösungen finden
- Stresshaltungen erkennen und verändern
- Führen mit Achtsamkeit
- Coaching von schwierigen Führungssituationen.

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).

Mitzubringen: eine Decke und warme Socken

Kursdauer: 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

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](#)