

BGM Infoveranstaltung MBSR 8 Wochen Programm- Wasserburg a. Inn

Zielgruppe:	Alle Mitarbeiter aller Berufsgruppen, die an der Methode des MBSR und am 8-Wochen-Programm interessiert sind. Die Teilnahme an der Infoveranstaltung findet in der Freizeit statt und verpflichtet Sie nicht zur Teilnahme. Sie erfahren in diesem Vortrag Alles über die Bedingungen und den Inhalt des MBSR 8-Wochen-Programms
Inhalt:	<p>Falls Sie am 2-tägigen Seminar Stressbewältigung durch Achtsamkeit teilgenommen haben, hat Sie der Dozent Achim Kollross auf das 8-Wochen-Programm hingewiesen. Sie sind aber auch ohne Seminar im Vorfeld herzlich willkommen, sich zu informieren.</p> <p>Mindfulness-Based Stress Reduction oder Stressbewältigung durch Achtsamkeit ist ein 8 wöchiges Trainingsprogramm, das in den 70er Jahren von Prof. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik von Massachusetts (USA) entwickelt wurde und seitdem zur Prävention und Rehabilitation eingesetzt wird. Das MBSR-Programm ist umfassend wissenschaftlich erforscht, zahlreiche Studie belegen seine gesundheitsfördernde Wirkung. Es findet im Gesundheitswesen, im privaten und sozialen Bereich, in Unternehmen und an Hochschulen Anwendung. Menschen, die an einem MBSR-Kurs teilnehmen, lernen, ihre automatischen Denk- und Verhaltensmuster klarer zu erkennen und bekommen ein Werkzeug, um diese zu verändern und inneren Freiraum zu schaffen. Die Folge ist ein gelassener Umgang mit Stress, sowie ein bewusstes Genießen der schönen Augenblicke im Leben.</p>
Ziele:	<ul style="list-style-type: none"> - Einführung in das Thema Achtsamkeit - Wirkung von Achtsamkeitsübungen - Aufbau und Inhalt eines MBSR- Kurses - Sensibilisierung für die Methode - Beantwortung von Fragen - Information zum 8-Wochen-MBSR-Programm
Methoden:	Die Informationsveranstaltung ermöglicht es, die MBSR-Trainerin und auch „kleine“ Achtsamkeitsübungen kennen zu lernen, sowie Fragen zu klären.
Referentin:	Vortrag, Beantwortung von Fragen, persönliches Gespräch im Anschluß bei Bedarf.
Teilnehmer:	Brigitte Betz Pemler, Sozialarbeiterin, MBSR Lehrerin
Veranstaltungsort:	70
Seminargebühr:	70
Anmeldeschluss:	kbo-Inn-Salzach-Klinikum, Berufsfachschule für Krankenpflege, Hs. 46, Hörsaal 1
Hinweis:	Die Informationsveranstaltung findet in der Freizeit statt.

Termin/e:	Kursnummer:	Beginn:	Ende:	Unterrichtseinheiten (UE)
15.10.2019		17:00	18:30	