

## **Ausschreibung des Bildungsurlaubs der VHS Rhein-Erft**

**Kursnummer 192-4205**

### **Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR): Achtsamkeitstraining nach Jon Kabat-Zinn**

#### **Zielgruppe**

Dieser Kurs ist hauptsächlich für EinsteigerInnen gedacht, Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

#### **Voraussetzungen**

Dieser Kurs ist für InteressentInnen ohne Vorerfahrungen in Achtsamkeit oder Meditation geeignet.

#### **Seminarziel**

Ziel des Seminars ist es, aufmerksam für die eigenen Stressauslöser zu werden und bewusst mit ihnen umzugehen, statt in einen automatischen, blinden Reaktionsmodus zu verfallen. Durch die Kombination von praktischen Achtsamkeitsübungen mit kognitiven, stressbezogenen Themen wird die Fähigkeit gestärkt, in schwierigen und belastenden Alltags- und Arbeitssituationen gelassen zu bleiben. Durch das Bewusstwerden schädlicher Gewohnheitsmuster und den geschickten Umgang damit wird es möglich, Leistungsfähigkeit und Konzentration in Alltag und Beruf zu erhalten und zu steigern.

#### **Anmeldebedingungen**

Sie können eine Anmeldung kostenlos stornieren:

- schriftlich bis 21 Tage vor Veranstaltungsbeginn ohne Angabe von Gründen
- bei fristgerechter Ablehnung des Arbeitgebers nach dem AWbG NRW. Darüber müssen Sie die VHS unverzüglich informieren.

#### **Dauer**

3 Tage, Anzahl der Unterrichtsstunden: 24,00

#### **Unterrichtsstätte**

VHS Am Bahnhof, Steinstr. 6, 50259 Pulheim

## Unterrichtszeiten und Stoffplan

**Mittwoch, 15.01.2020 10:00-17:00 Uhr** **8,00 UStd, 60 Min. Pause**

Vorstellungsrunde

Theorieblock: Grundlagen des MBSR-Programms, physiologische und psychologische Grundlagen von Stress sowie aktuelle Ergebnisse der Stressforschung

Grundlagen der Achtsamkeit in Theorie und Praxis, Einführung Meditation in der Stressbewältigung  
Bodyscan, Achtsamkeitsübungen, Gehmeditation, Übungen für Achtsamkeit im Alltag

**Donnerstag, 16.01.2020 10:00-17:00 Uhr** **8,00 UStd, 60 Min. Pause**

Gehmeditation, Sitzmeditation

Thema Stress und die Rolle von Wahrnehmung, Gruppenarbeit zum Thema individuelles Stresserleben

Umgang mit Grenzen, achtsame Körperarbeit/Yoga

Geleitete Meditation, weitere Achtsamkeitsübungen

**Freitag, 17.01.2020 10:00-17:00 Uhr** **8,00 UStd, 60 Min. Pause**

Gehmeditation, Sitzmeditation

Thema Achtsame Kommunikation

Umgang mit schwierigen und belastenden Situationen und Gefühlen in Beruf und Alltag

Gruppenarbeit zum Thema Achtsame Kommunikation

Achtsamkeitsübungen

Feedbackrunde

VHS Rhein-Erft, 17.04.2019