

Ausschreibung des Bildungsurlaubs der VHS Rhein-Erft

Kursnummer 201-4205

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-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1, 50259 Pulheim

Unterrichtszeiten und Stoffplan

Mittwoch, 24.06.2020 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, 25.06.2020 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, 26.06.2020 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