



Fortbildungen

MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn

Termine: in 2025 / dienstags

Teil 1: 04.02.	Teil 5: 11.03.
Teil 2: 11.02.	Teil 6: 18.03.
Teil 3: 18.02.	Teil 7: 25.03.
Teil 4: 25.02.	Teil 8: 01.04.

Uhrzeit: 17:30 – 20:00 Uhr

Ort: St. Maria,
Clubraum

■ **Beschreibung:** MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction = Stressbewältigung durch Achtsamkeit) verbindet als Trainingsprogramm für den Geist meditative Übungen in Ruhe und Bewegung mit Ansätzen aus der modernen Psychologie und Stressforschung. Körper und Geist beruhigen sich. Gleichzeitig werden Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen besser wahrgenommen. Beinhaltet sind ein Teilnehmendenhandbuch sowie Audiodateien für die Praxis zu Hause.

■ **Ziele:** Stärkung der eigenen Stressregulationsfähigkeit und Steigerung von Resilienz und Lebensqualität.

■ **Inhalte:** Schulung von Achtsamkeit und Wahrnehmung, eigene Grenzen erkennen, Stresstheorie, Umgang mit Stress verschärfenden Gedanken, achtsame Kommunikation, Selbstfürsorge.

■ **Methoden:** Bodyscan, Achtsamkeitsmeditation, Körper in Bewegung, Gruppenarbeit, Stresstagebuch.

Zielgruppe:

Mitarbeitende aus allen Bereichen des Vinzenz von Paul Hospitals.

Anmeldung bis:

Di. 07.01.2025

Keine Arbeitszeit

8-teiliger Kurs, eine Anmeldung gilt für alle 8 Termine (eine regelmäßige Teilnahme ist erwünscht)

Max. 10 Teilnehmende

Referentin:

Gabriele Bihl

Anmeldung: *Hospital-Akademie* Intern über das Intranet

