

Kostenfreier Vortrag

„Achtsamkeit mit MBSR“ (MBSR - Mindfulness Based Stress Reduction)

in Berlin am Mittwoch, 10. Mai 2017

Angeboten wird ein Vortrag mit kleinen Übungen zu Theorie und Praxis der Achtsamkeit.

Die Herausforderungen und Turbulenzen in der Arbeitswelt werden weiter zunehmen. Wirksame Gegenpole sind daher wertvoll. Hierzu gehören Innehalten, Entschleunigung und Achtsamkeit. Achtsamkeit ist ein hilfreicher Weg zur rechtzeitigen Wahrnehmung von Stress und dient dazu, das Selbstmanagement gerade in schwierigen Situationen zu verbessern.

Ein Achtsamkeitstraining fängt da an, wo klassische Stressbewältigungsseminare aufhören. Konzepte sind zweitrangig, im Mittelpunkt steht die unmittelbare Erfahrung. Wie fühlt sich Termindruck, Überlastung, Erschöpfung im Körper an? Was passiert, wenn der Atem flach wird und die Gedanken Karussell fahren? Das kontinuierliche Achtsamkeitstraining nimmt direkten Einfluss auf neurophysiologische Prozesse, so dass z. B. mit einer verbesserten Aufmerksamkeitssteuerung und einer Hemmung von unkontrolliertem, reaktivem Verhalten zu rechnen ist.

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) ist eins der am besten erforschten Trainingsprogramme der letzten Jahrzehnte. Achtsamkeit ist keine süße Pille, das Training ist durchaus herausfordernd und gerade dadurch wirksam. Gelebte Achtsamkeit nach dem MBSR-Programm unterstützt Menschen darin, einen gesünderen Umgang mit Belastungen zu finden, nicht nur im privaten, sondern gerade auch im beruflichen Bereich.

Referentin: **Karin Wolf** | Achtsamkeitstrainerin MBSR, Erwachsenenbildnerin TUB, MBSR-Trainerin nach Prof. Jon Kabat-Zinn seit 2008, MA Kommunikationswissenschaften

Zielgruppe: Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Führungskräfte

Termin: Mittwoch, 10. Mai 2017, 18:00 bis ca. 19:30 Uhr

Ort: Fürstenberg Institut, Dorotheenstraße 37, 10117 Berlin-Mitte

Anmeldung: Der Vortrag ist kostenfrei. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir Sie um eine verbindliche Anmeldung per E-Mail an vortrag@fuerstenberg-institut.de.