

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) in Beruf und Alltag

Datum: Mo, 30.06.25, 10:00 Uhr bis Fr, 04.07.25, 13:00 Uhr

Veranstaltungsnummer: 25-808
Bildungsreferent/in: Melissa Schade
Veranstaltungsleitung: Jeanette Meyer

Programm

Montag, 30.06.2025

10.00 Uhr		Anreise und Stehkafee
10.15-12.30 Uhr	3	Begrüßung, Vorstellung des Programms, Gemeinsames Kennenlernen, Wünsche und Ziele definieren, Schwerpunktthema: Achtsamkeit als selbstregulatorische Fähigkeit Einführung in die Achtsamkeit Erlernen der ersten Grundübung „Body Scan“ – Achtsame Körperwahrnehmung zur Verbesserung der Entspannungsfähigkeit, zur Aufmerksamkeitslenkung und zur Erhöhung des Körperbewusstseins Reflexion der Übung und Besprechen von Schwierigkeiten
12.30 Uhr		Mittagessen
13.30-15.00 Uhr	2	Schwerpunktthema: Wahrnehmung und Selbstwahrnehmung, Das Erkennen von eigenen Grenzen und der Umgang damit Das Neun-Punkte-Problem, Entwicklung von neuen Problemlösungsmethoden
16.30-18.00 Uhr	2	Achtsame Körperarbeit als Entspannungsmethode Wahrnehmung des eigenen Körpers mit Erkennen und Akzeptieren der eigenen Grenzen durch Achtsamkeitstraining
18.00 Uhr		Abendessen
19.00-20.30 Uhr	2	Vertiefung der Selbstwahrnehmung durch Body-Scan Stärkung der Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung im Berufsalltag durch Meditation

Dienstag, 01.07.2025

08.00 Uhr		Frühstück
09.15-12.30 Uhr	4	Schwerpunktthema: Stress und die Folgen für die Gesundheit, Individuelle Stressbewältigungsstrategien erkennen und reflektieren Kurzreferat über Ergebnisse der aktuellen Stressforschung nach Kaluza, Lazarus, Selye Neurobiologische und evolutionspsychologische Aspekte von Stress und Stressgefühlen Achtsame Körperarbeit als Entspannungsmethode Gruppenarbeit: Individuelle Stressoren und Stresssymptome erkennen

		Vertiefung der Achtsamkeitspraxis im Sitzen und Bewegung zur Stabilisierung
12.30 Uhr		Mittagessen
15.00-18.00 Uhr	4	Schwerpunktthema: Stressbewältigungsstrategien auf der Basis von Achtsamkeit
		Erkennen von Stress verschärfenden Gedanken und Stress-Warnsignalen und Stärkung der Handlungskompetenzen: Eigenen Umgang mit Gedanken und unangenehmen Erfahrungen achtsamer gestalten
		Stärkung der Selbststeuerungskompetenz durch Meditation
		Austausch Umgang mit Stress, Entwicklung alternativer Möglichkeiten im Umgang mit Stress im beruflichen Kontext
18.00 Uhr		Abendessen
19.00-20.30 Uhr	2	Gemeinsames Praktizieren der Übungen „Body Scan“ und „Achtsame Körperarbeit“ zur Stärkung der Selbstwahrnehmung, der Entspannungs- und Konzentrationsfähigkeit und der Achtsamkeit

Mittwoch, 02.07.2025

08.00 Uhr		Frühstück
09.00-12.30 Uhr	4	Übungssitzung: Zeit der Stille und Konzentration
		Der Tag dient der Vertiefung der Übungspraxis zur Stärkung von Konzentrationsfähigkeit, Achtsamkeit und Entspannungsfähigkeit
12.30 Uhr		Mittagessen
15.00-18.00 Uhr	4	Selbststudium: Vertiefung der Übungspraxis
18.00 Uhr		Abendessen

Donnerstag, 03.07.2025

08.00 Uhr		Frühstück
09.00-12.30 Uhr	4	Schwerpunktthema: Achtsame Kommunikation
		Kurze Einführung in das kommunikationspsychologische Modell nach Schulz von Thun, Stress und Kommunikation, Thema Zuhören
		Übung in achtsamer Kommunikation
		Gemeinsames Praktizieren der Übungen „Achtsame Körperarbeit“, „Achtsames Sitzen“ und „Achtsames Gehen“ zur Stärkung der Entspannungs- und Konzentrationsfähigkeit und der Achtsamkeit
12.30 Uhr		Mittagessen
15.00-18.00 Uhr	4	Schwerpunktthema: Selbstfürsorge
		Erkennen eigener Bedürfnisse, Stressabbau durch Akzeptanz der eigenen Bedürfnisse
		Stärkung der Selbststeuerungskompetenz durch Achtsame Körperarbeit
		Entwicklung von Praktiken mit schwierigen Situationen umzugehen
		Achtsamkeit durch Selbstmitgefühl
18.00 Uhr		Abendessen

19.00-20.30 Uhr 2 Gemeinsames Praktizieren der Übungen „Achtsame Körperarbeit“, „Achtsames Sitzen“ und „Achtsames Gehen“ zur Stärkung der Entspannungs- und Konzentrationsfähigkeit und der Achtsamkeit

Freitag, 04.07.2025

08.00 Uhr Frühstück

09.00-12.30 Uhr 4 **Schwerpunktthema: Auswertung und Abschluss des Kurses**
Reflexion über Erfahrungen des Kurses
Entwicklung eines individuellen Tagesplan mit Transfer des Erlernten in den Berufsalltag. Wege und Möglichkeiten für die Integration der Methoden in den Beruf
Gemeinsames Üben des „Body Scan“, Reflexion der Erfahrungen
Mittagessen

12.30 Uhr

13.30-15.00 Uhr 2 Diskussion und Auswertung für die eigene berufliche Arbeit, sowie Abschlussrunde und Seminar-Feedback, Kleingruppenarbeit, Schlussrunde im Plenum, Abreise

Lernziele des Bildungsurlaubs

- Erlernen grundlegender Elemente aus dem MBSR-Programm (Mindfulness-Based Stress Reduction) nach Jon Kabat-Zinn
- Erlernen praktischer Achtsamkeitsübungen zum Aufbau von Stressbewältigungs- und Entspannungskompetenz
- Verbesserung der Stressverarbeitung und Senkung des Erregungsniveaus
- Stärkung persönlicher Ressourcen zur Stressbewältigung im Berufs- und Lebensalltag

Mitteilung für den Arbeitgeber

Name: _____ Vorname: _____

Anschrift: _____

Ich teile Ihnen mit, dass ich beabsichtige,

vom _____ bis _____ in Kleve-Rindern

an einer Bildungsveranstaltung der Wasserburg Rindern • Katholisches Bildungszentrum im Rahmen der beruflichen Weiterbildung zum Thema:

_____ teilzunehmen. Der oben genannte Kurs findet statt im Rahmen des Bildungsprogrammes der Wasserburg Rindern und findet als spezielle AwbG-Maßnahme im Rahmen des Verbundes der Erwachsenenbildung im Bistum Münster statt.

Die oben genannte Bildungsveranstaltung umfasst in Summe mindestens 30 Unterrichtsstunden zu je 45 Minuten.

Ort: _____ Datum: _____

Unterschrift der beschäftigten Person: _____

Mit Bescheid der Bezirksregierung vom 13.12.2011 ist die unten genannte Bildungseinrichtung nach § 10 ff des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes anerkannt.

Bildungseinrichtung:



Katholisches Bildungszentrum
Wasserburgallee 120, 47533 Kleve
Tel.: 02821 73210
Fax: 02821 7321799
e-mail: info@wasserburg-rindern.de
www.wasserburg-rindern.de
Träger: Bistum Münster

M. Toppmöller

Kleve, den 04.11.2024

Dr. Markus Toppmöller
Direktor