

VFFP College-Reihe 10.04.2019

Zwischen Apple, Amazon und Achtsamkeit - MBSR* als Ausweg aus der Stressfalle?

* Mindfulness based stress reduction: Stressreduktion durch Achtsamkeit



MBSR:

Das effektive Anti-Stress-Programm wurde in den 1970er Jahren von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der University of Massachusetts Medical School entwickelt und ist heute ein weltweit gefragtes Konzept, das in Kliniken und Schulen ebenso Einzug gehalten hat wie in Unternehmen. MBSR ist ein 8-wöchiges Trainingsprogramm und unterstützt Menschen nachhaltig darin, einen gesünderen Umgang mit Belastungen zu finden.

Oft ist unsere Aufmerksamkeit mehr mit Plänen und To-Do-Listen beschäftigt, als mit der gerade aktuellen Erfahrung. Durch eine immer herausforderndere Arbeitswelt mit Anspruch an permanente Erreichbarkeit und Multi-Tasking erleben immer mehr Menschen mentale Rastlosigkeit, emotionale Anspannung sowie körperliche Belastung. Dauerstress, permanente Belastung und Burnout sind zu einem Massenphänomen geworden. Digitalisierung, komplexe Entscheidungen, Umgang mit Druck und Herausforderungen im Privat- und Berufsleben verlangen Konzentration, innere Klarheit und Offenheit – sie erfordern Achtsamkeit als Schlüsselkompetenz. Ob Termindruck, taktlose Kollegen oder Kopfschmerzen – man kann lernen mit diesen Situationen umzugehen.

Das MBSR-Programm bietet praktische Übungen im Umgang mit Stress, schmerzhaften Emotionen, körperlichen Schmerzen oder schwierigen Kommunikationssituationen.

Referenten

Christian Heitzer und Nicole Balej
Achtsamkeitslehrer, MBSR - Lehrer
CORDAT herzensbildung | www.cordat.org



Programm

17:00 Uhr	Begrüßung
17:15 Uhr	Mit MBSR aus der Stressfalle?
18:30 Uhr	Pause
18:50 Uhr	Fortsetzung des Vortrags
19:50 Uhr	Ende

Der Abend vermittelt einen Einblick in Hintergründe und das Potential des MBSR-Programms und gibt konkrete Anregungen für eine Praxis der Achtsamkeit im Alltag und dem achtsamen Umgang mit Stress und belastenden Situationen.

Termin

10.04.2019, Großer Hörsaal ZMK, 1. OG, (Haupteingang, links Richtung Zahnmedizinische Klinik), Universitätsklinikum Regensburg

Gebühren

16,- € bei Überweisung
10,- € für Mitglieder VFFP e.V. bei Überweisung
20,-€ an der Tageskasse

Nach vorheriger Anmeldung auf das Konto des VFFP:

Sparkasse Regensburg
IBAN: DE96750500000780010484
BIC: BYLADEM1RBG

Stichwort: „MBSR“ + Name des Teilnehmers

Absage/Storno: Bei Stornierung der Anmeldung ab 1 Woche vor Veranstaltung wird die volle Teilnahmegebühr fällig.

Es erfolgt keine Rückerstattung. Ein Ersatzteilnehmer kann genannt werden.

Der VFFP e.V. kann Veranstaltungen absagen, wenn Gründe vorliegen, die er nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall des Referenten, geringe Teilnehmerzahl).

In diesem Fall werden gezahlte Gebühren zurückerstattet.

Anmeldung

Thomas Bonkowski und Thomas Wiesbeck
Mail: Thomas.Bonkowski@ukr.de
Tel.: 0941/944-4333 od. -4478