

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Compliance	Chancengleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungs-kompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungs-wissen
Umgang mit Veränderung	Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit	Persönliche und soziale Kompetenzen	Coachings und Beratungsangebote	Personalentwicklung und Recruiting	Arbeitsrecht und Personalverwaltung	IT-Training	Tools, Arbeitstechniken und -methoden

## SOMMERAKADEMIE 2023

### MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) Stressbewältigung im (Berufs-)Alltag durch Achtsamkeit



**ZIELGRUPPE**  
alle Mitarbeiter\*innen

**ZU WENIG ANMELDUNGEN**  
**SEMINAR WURDE**  
**ABGESAGT**

**ANMELDESCHLUSS**  
**VERLÄNGERT:**  
**11.07.2023**

#### EINFÜHRUNG

Heute bestimmen oft Stress, Hektik und Unsicherheit unseren Alltag. Achtsamkeit ist eines der effektivsten Mittel zur Stressbewältigung und wie die Neurowissenschaften belegen, kann Gelassenheit und der gesunde Umgang mit Stress durch Achtsamkeit trainiert werden – das bestätigen zahlreiche Studien. Das Programm wurde 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der medizinischen Hochschule der University of Massachusetts in den USA entwickelt. Weltweit haben über 20.000 Menschen in über 300 Zentren vom MBSR-Programm profitiert.

#### ZIEL

- Sie erlernen Basisübungen (wie z. B. achtsame Körper- und Atemwahrnehmungen in Ruhe und Bewegung).
- Sie erfahren einen Perspektivenwechsel auf sich und andere durch Achtsamkeit.

#### INHALTE

- Den Begriff der Achtsamkeit erfahren und erfassen
- Den Autopiloten in uns aufspüren
- Stress und Achtsamkeit
- Body Scan und Sitzmeditation üben

BITTE MITBRINGEN: bequeme Kleidung, Yogamatte oder Decke, Kissen, ggf. dicke Socken

<b>Seminarnummer</b>	Q3.SO.4
<b>Methode</b>	Kurzer theoretischer Input, Achtsamkeitsübungen
<b>Referent*in</b>	Christine Weber Dipl. Betriebswirtin, Systemischer Coach, zertifizierte MBSR-Trainerin
<b>Termin</b>	25.07.2023
<b>Zeit</b>	11:00 Uhr – 12:30 Uhr
<b>Ort</b>	Studieninstitut Rhein-Neckar, U 1, 16-19, 68161 Mannheim Raum 604
<b>Anmeldeschluss</b>	20.06.2023
<b>Gebühr</b>	zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)