

Stressbewältigung durch Achtsamkeit - Wasserburg a. Inn

Zielgruppe:	Alle interessierten Mitarbeiter des kbo-Inn-Salzach-Klinikums
Inhalt:	Achtsamkeit ist eine einfache und wirkungsvolle Methode, um Stress abzubauen und körperliches und psychisches Wohlbefinden zu fördern. Durch Mediations- und Körperwahrnehmungsübungen wird es erlebbar, seine gewohnten (Re-)aktionsmuster bewusster wahrzunehmen und den eigenen Umgang mit Stress zu verändern. Auf diese Weise eröffnet das Achtsamkeitstraining einen Weg zu mehr Gelassenheit, Klarheit, Akzeptanz, so wie innerer Ruhe und Kraft. Das Seminar richtet sich sowohl an Menschen, die sich für die Bewältigung von Stress durch Achtsamkeit interessieren, als auch an solche, die mehr über das MBSR-Training nach Jon Kabat-Zinn erfahren möchten.
Ziele:	Einführung in die Methode des Mindfulness-based-stress-reduktion: Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn.
Methoden:	Vermittlung von Wissen in Kombination mit einfachen, anwendbaren Übungen
Referent:	Achim Kollross
Teilnehmer:	max. 14 Teilnehmer
Veranstaltungsort:	kbo-Inn-Salzach-Klinikum, Wasserburg a. Inn, Haus 46b, 10. Stock, Seminarraum.
Seminargebühr:	248,14€ /Kurs (für Mitarbeiter des kbo-Inn-Salzach-Klinikum entstehen keine Kosten)
Anmeldeschluss:	21.01.17 für die Termine im März, 08.08. für den Termin im November.
Fortbildungspunkte:	RbP (Registrierung beruflich Pflegender) beantragt
Ansprechpartner:	Katharina Danninger
Anmeldung:	Mitarbeiter: FI 0311 Anmeldung klinikinterne Fortbildung Externe Interessenten nutzen bitte das Formular am Ende des Programmteils.
Hinweis:	Es sind grundsätzlich alle Mitarbeiter aller Berufsgruppen zum Seminar eingeladen. Medizinisch-pflegerisch-therapeutische Berufsgruppen haben ggf. auch fachliche Anliegen an den Dozenten. Daher unterscheiden wir diesmal in der Gruppenzusammensetzung. Sie können gerne vorher anrufen und evtl. Fragen zur Kursauswahl stellen. Bitte bringen Sie eine Gymnastik-Matte und eine Wolledecke mit (plus - falls vorhanden - ein Meditationskissen oder Meditationsbänkchen.)

Termin/e:	Kursnummer:	Beginn:	Ende:	Unterrichtseinheiten (UE)
Alle Berufsgruppen 21.03.17 - 22.03.17 oder med.-pfleg.-th. Berufsgruppen 23.03.17 - 24.03.17 oder 09.11.17 - 10.11.17	keine	09:00	16:00	8 UE
		09:00	16:00	8 UE
		09:00	16:00	8 UE