

BGM: MBSR Mindful Based Stress Reduction 8-Wochen-Kurs Wasserburg am Inn

Zielgruppe:	Interessierte Mitarbeiter, die ihre persönliche Stressverarbeitung und -bewältigung verbessern und/oder ihre Kompetenzen vertiefen und üben möchten.
Inhalt:	MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction oder Stressbewältigung durch Achtsamkeit) ist ein 8 wöchiges Trainingsprogramm, das in den 70er Jahren von Prof. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik von Massachusetts (USA) entwickelt wurde und seitdem zur Prävention und Rehabilitation eingesetzt wird. Das MBSR-Programm ist umfassend wissenschaftlich erforscht, zahlreiche Studie belegen seine gesundheitsfördernde Wirkung. Es findet im Gesundheitswesen, im privaten und sozialen Bereich, in Unternehmen und an Hochschulen Anwendung. Menschen, die an einem MBSR-Kurs teilnehmen, lernen, ihre automatischen Denk- und Verhaltensmuster klarer zu erkennen und bekommen ein Werkzeug, um diese zu verändern und inneren Freiraum zu schaffen. Die Folge ist ein gelassener Umgang mit Stress, sowie ein bewusstes Genießen der schönen Augenblicke im Leben.
Teilnehmer:	max. 14 TN
Veranstaltungsort:	kbo-Inn-Salzach-Klinikum, Wasserburg am Inn (siehe unten neben den Terminen)
Bedingungen:	<ul style="list-style-type: none"> - Die Teilnahme ist in Ihrer Freizeit. - Der Kurs wird vom kbo-Inn-Salzach-Klinikum in Kooperation mit der Siemens BKK Rahmen des Projektes <i>psychische Gesundheit</i> für Mitarbeiter gefördert. Es sind Versicherte aller Kassen willkommen. (nur Mitarbeiter kbo-ISK alle Standorte) - Der Eigenanteil beträgt für den kompletten Kurs 80,-€ (Sie sparen 230,-€) - Sie können den Eigenanteil nicht zusätzlich bei Ihrer Krankenkasse einreichen! - Sie verpflichten sich zur Teilnahme an allen 8 MBSR Modulen + den Termin am Samstag. Sie nehmen sich die Zeit, um zwischen den Modulen das Erlernte zu üben.
Anmeldung:	Bitte melden Sie sich verbindlich mit dem Anmeldeformular FI 0311 an. Falls wir mehr Anmeldungen als Plätze haben, wird das Los entscheiden. (Betriebsrat)
Anmeldeschluss:	15.11.2019
Hinweis:	Sie haben an der Informationsveranstaltung teilgenommen und/oder ein persönliches Vorgespräch mit Frau Betz-Pemler geführt. Bei Fragen dazu wenden Sie sich bitte an Frau Danninger (-584)

Termin/e:	Seminarraum:	Beginn:	Ende:	Unter-richts-einheiten (UE)
Mi, 19.02.20 (MBSR 1)	Haus 21, 1. Stock, Konferenzraum	18:00	20:30	3 UE
Mi, 04.03.20 (MBSR 2)	Haus 46b, Hochhaus 10. Stock	18:00	20:30	3 UE
Mi, 11.03.20 (MBSR 3)	Haus 21, 1. Stock, Konferenzraum	18:00	20:30	3 UE
Mi, 18.03.20 (MBSR 4)	Haus 21, 1. Stock, Konferenzraum	18:00	20:30	3 UE
Mi, 25.03.20 (MBSR 5)	Haus 21, 1. Stock, Konferenzraum	18:00	20:30	3 UE
Sa, 28.03.20 Tag der Stille	Haus 21, 1. Stock, Konferenzraum	10:00	16:00	7 UE
Mi, 01.04.20 (MBSR 6)	Haus 46b, Hochhaus 10. Stock	18:00	20:30	3 UE
Mi, 22.04.20 (MBSR 7)	Haus 21, 1. Stock, Konferenzraum	18:00	20:30	3 UE
Mi, 29.04.20 (MBSR 8)	Haus 21, 1. Stock, Konferenzraum	18:00	20:30	3 UE