



MBSR kompakt

Prof. Dr. Antje Miksch

MBSR kompakt

- In einem durch Digitalisierung und exponentiellen Wissenszuwachs geprägten Umfeld steigt der Stress. Wir können im Stress über uns hinauswachsen. Wenn allerdings die Stresswahrnehmung anhält und der notwendige Ausgleich fehlt, leidet besonders die Psyche. Daher wird es immer wichtiger, **Stress gut bewältigen und konstruktiv umwandeln** zu können.
- Im Themenworkshop lernen Sie die **Methode der Mindfulness-Based Stress Reduction** kennen und anwenden. **MBSR** ist eine **wissenschaftlich gut erforschte und anerkannte Methode** zur **Stressbewältigung**. Sie findet im Rahmen von **Gesundheitstrainings** oder als Maßnahme der **betrieblichen Gesundheitsförderung** eine breite Anwendung.

Zielgruppe

Der Workshop richtet sich an **Trainer*innen und Berater*innen**, die entweder ganze Trainings zu Stressbewältigung, Selbstmanagement oder Zeitmanagement durchführen oder ihre Tätigkeit in anderen Handlungsfeldern um ausgewählte Methoden aus den genannten Bereichen ergänzen wollen. Er richtet sich außerdem an **Fach- und Führungskräfte**, die ihren eigenen Umgang mit Stress verbessern und ihrem beruflichen Umfeld entsprechende Impulse vermitteln wollen.



Inhalte

Im Workshop „MBSR kompakt“ werden Wege vermittelt, den **eigenen Umgang mit Stress** zu verbessern und andere zu einer besseren Stressbewältigung **anzuleiten**. Dafür werden insbesondere folgende Themen angesprochen:

- Elemente des MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)
- Stresstheorie und Stressreaktion (biologisch, soziologisch, psychologisch)
- Arbeitsweltbezogene Stressmodelle (Belastung-Beanspruchung, Gratifikationskrisen, Demand-Control)
- Burnout (Entstehung und Präventionsstrategie)
- Resilienz
- Stress-Ampel (Stressoren, Stressverstärker, Stressreaktion)
- Instrumentelle Strategien (Zeitmanagement, Fortbildung, Kompetenzen)
- Mentale Strategien (Einstellung, persönliche Stressverstärker erkennen)
- Regenerative Strategien (Entspannungsübungen, Achtsamkeit)
- Lebensbalancen / Work-Life-Balance

Kompetenzentwicklung

Am Ende des Themenworkshops sind Sie in der Lage...

- unterschiedliche Methoden der Stressbewältigung **theoriebasiert und wissenschaftlich fundiert** anzuwenden,
- gesundheitsbezogene Aspekte der **Stressentstehung und Stressbewältigung** einzuordnen,
- **Ressourcen** zur Stressbewältigung bei sich selbst und anderen zu **aktivieren**,
- **Trainingskonzepte** zum Thema Stress zu entwickeln sowie die erlernten Methoden in bestehende Trainings zu anderen Themen **gewinnbringend einzubinden**.

Referentin



Prof. Dr. Antje Miksch

- Promotion in medizinischer Psychologie und Habilitation in Versorgungsforschung
- Tätig als Gesundheitswissenschaftlerin am Universitätsklinikum Heidelberg
- Honorarprofessorin für Gesundheitsförderung an der PH Heidelberg
- Freiberuflich tätig (Systemisches Coaching, Gesundheitscoaching, Systemische Organisationsentwicklung, Gesundheitsförderung)
- Dozentin und Trainerin für Arbeit und Gesundheit, Betriebliches Gesundheitsmanagement und Stressbewältigung

Kontakt: kontakt@ph-akademie.de

Umfang, Preis und Anmeldung

Umfang

- 2-tägiger Workshop

Preis

- 799,00 €

Anmeldung

- <http://www.ph-akademie.de/anmeldung>

Setzen Sie sich für weitere Auskünfte sehr gerne mit uns in Verbindung!

Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung an der pädagogischen Hochschule Heidelberg e.V.

Keplerstraße 87

69120 Heidelberg

Telefon: +49 6221 477 648

E-Mail: kontakt@ph-akademie.de



Akademie

FÜR WISSENSCHAFTLICHE WEITERBILDUNG AN DER
PÄDAGOGISCHEN HOCHSCHULE HEIDELBERG E.V.

Akademie für wissenschaftliche
Weiterbildung an der Pädagogischen
Hochschule Heidelberg e.V.

Keplerstraße 87
69120 Heidelberg
Fon +49 6221 477 648
www.ph-akademie.de