

MBET (Achtsamkeitskurs für Beschäftigte)

15.10.2020 / 15:30 Uhr

Das Mindfulness Based Employee Training (MBET) richtet sich an Beschäftigte in Verwaltung, Technik und Wissenschaft. Der wöchentliche Achtsamkeitskurs findet immer donnerstags 15:30 - 17:00 bis zum 16. Dezember 2020 (außer am 22.10.2020) statt. Die Teilnahme ist für HTW-Beschäftigte kostenfrei.

In Anlehnung an das Thüringer Modell „[Achtsame Hochschulen](#)“ werden in 8 wöchentlich aufeinanderfolgenden Termine á 90 min ausgewählte Kernelemente des von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelten Programms *Mindfulness Based Stress Reduction* vermittelt. Dies beinhaltet Wahrnehmungs- und Kommunikationsübungen, Dyaden, Inputs zu Neurobiologie, Stress- und Bewusstseinsforschung. Zudem werden zielgruppenspezifischen Übungen und Themen, wie beispielsweise Umgang mit digitalen Medien am Arbeitsplatz, achtsame Kommunikation nach innen und außen, bewusste Pausengestaltung und Selbstfürsorge durchgeführt. Die Übungspraxis (ca. 20 min) besteht aus Atem- und Körperwahrnehmung sowie Sitz- und Gehmeditation. Empfohlen wird begleitend eine tägliche Übung.

Es wird ein Teilnahmezertifikat erteilt.

[Weitere Informationen](#)

Ort: HTW Dresden - Seminargebäude

Referent: Dušan Scholze