



## **MBST als Praxisseminar Mindfulness-Based Interventions (MBI) / Achtsamkeitsbasierte Interventionen**

**Medizinische Fakultät der Friedrich-Schiller-Universität Jena**

Termin: Wintersemester 2020/21, jeweils Mittwoch von 16:30 Uhr bis 18:00 Uhr Raum: [digital](#)

Dozent: [PD Dr. Reyk Albrecht](#)

Linienmerkmal: AoM: C, KoM: C, FoM: - (90 Punkte) Anrechnungszeitraum: WS20/21

### **Lehrinhalt:**

Lernziele:

... sind eine praktisch orientierte Einführung in zentrale Elemente Achtsamkeitsbasierter Interventionen sowie die praktische Vermittlung konkreter Achtsamkeitsbasierter Maßnahmen. Die Veranstaltung ermöglicht es zudem ein medizinisch evaluiertes Achtsamkeitsprogramm in seiner Wirkungsweise kennenzulernen. Inhalte der Veranstaltung:

- Fallorientierte praktische Einführung in Achtsamkeitsbasierte Interventionen
- Praktische Vermittlung ausgewählter Elemente etablierter Achtsamkeitsprogramme (z.B. MBSR und TAA)
- Aufzeigen von und konkrete Erfahrung mit Wirkmechanismen von Achtsamkeitsinterventionen an praktischen Feldern wie Stress, Autopiloten, Abgrenzung, Körperwahrnehmung, Kommunikation, Suchtverhalten sowie Einordnung der jeweiligen Relevanz aus medizinischer und ethischer Sicht
- Erfahrung von und Reflexion auf praktische Möglichkeiten und Grenzen Achtsamkeitsbasierter Interventionen und Programme
- Praktische Erfahrungen mit Herausforderungen und Erarbeitung konkreter Lösungsmöglichkeiten in der praktischen Umsetzung

Veranstaltung passend für:

6. Semester (AoM, KoM) im Bereich der Prävention (Präventionsmöglichkeiten und -Maßnahmen)

8. Semester im Bereich der Rehabilitation (Achtsamkeitsbasierte Verfahren hier etabliert an vielen Kliniken)

10. Semester im Bereich der Arbeitsmedizin (Achtsamkeit am Arbeitsplatz)