

Mindfulness Based Employee Training

Achtsamkeitsbasiertes Mitarbeitertraining (MBET), ein Online-Kurs für Mitarbeitende der Hochschule Nordhausen im Wintersemester 2020/21

Termine, Hektik, Stress und keine Zeit zum Durchatmen?

Immer mehr Menschen suchen nach Möglichkeiten, nach Auswegen aus der Stress- und Burnout-Falle. Häufig erleben wir Ablenkungen durch die zunehmend digitalisierte Außenwelt, wir erfahren jedoch auch Belastungen aus unserem Innenleben. Das Einüben von Achtsamkeit am Arbeitsplatz ermöglicht einen veränderten Umgang mit Terminen, Multi-Tasking-Herausforderungen und der Wahrnehmung, keine Zeit zu haben für die Dinge, die man gewissenhaft tun möchte.

In einem zwölfwöchigen kostenlosen Training (je 60 Minuten) werden Sie Schritt für Schritt eingeladen, mehr Bewusstheit in Ihr Leben zu bringen. Sie erfahren, wie Sie mit einfachen und regelmäßig durchzuführenden Achtsamkeitsübungen dem alltäglichen und privaten Stress entgegenwirken können. Mehr noch: Sie können erfahren, wie sich ihre innere Einstellung und Grundhaltung gegenüber Belastungen und Herausforderungen wandelt.

Kursinhalte

Die auf dem etablierten Programm Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) basierenden Kursinhalte sind alltagstaugliche Übungen (u.a. achtsame Entspannung und Körperwahrnehmung, Atem- und Bewegungsübungen), Impulse zur Förderung der Selbstverantwortung und Fragen zur Selbstreflexion. Der Kurs befähigt, die Praxis der Achtsamkeit für sich und in der beruflichen Arbeit anzuwenden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, wohl aber die Bereitschaft, jeden Tag eine Viertelstunde die jeweiligen Übungen zu praktizieren.

Teilnehmende von Achtsamkeitstrainings berichten u.a. von folgenden Wirkungen

Bessere Bewältigung von Stress-Situationen

Erhöhte Fähigkeit, sich zu konzentrieren und zu entspannen

Verbesserter Umgang mit körperlichen und psychischen Belastungen

Stärkung von Selbstvertrauen, Selbstfürsorge und Selbstakzeptanz

Leitung des Achtsamkeitstrainings

Denisa Sandbothe, M.A. (MBSR-Lehrerin)



Termine

Regelmäßig dienstags, 12.00 – 13.00 Uhr, erstmals am 13.10.2020.

Achtsamkeitsnachmittag (optional): Samstag, 12.12.2020, 10 - 15 Uhr

Kontakt

Denisa Sandbothe (denisa.sandbothe@hs-nordhausen.de)

Literaturhinweise

Jon Kabat-Zinn, *Gesund durch Meditation – Das große Buch der Selbstheilung*; München: O.W. Barth 2003; 10. Auflage

Cornelia Löhmer / Rüdiger Standhardt: *Timeout statt Burnout: Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit*. Stuttgart: Klett-Cotta 2013, 3. Auflage

Mike Sandbothe und Reyk Albrecht (Hrsg.): *Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft*, Bielefeld: transcript Januar 2021 (im Druck)

Anmeldung bitte über Frau Sylvia Müller (gesundheitsmanagement@hs-nordhausen.de)

Informationen zum Thüringer Modell *Achtsame Hochschulen* finden Sie unter <https://achtsamehochschulen.de>