caritascampus

Caritasverband
für das Erzbistum Köln

Weitere Informationen und Online-Anmeldung unter www.caritascampus.de

Komm wieder an bei dir!

MBSR (mindfulness based stress reduction) - Vertiefungsveranstaltung gemäß PrävO

In den letzten Jahren haben die psychischen Belastungen bei Berufstätigen stark zugenommen. Fehlzeiten wegen seelischer Leiden und gleichzeitiger Fachkräftemangel erhöhen den Arbeitsdruck zusätzlich und schädigen Mensch und Wirtschaftsfaktor.

Sie finden sich in dieser Situation hoher physischer und psychischer Belastung wieder? Sie suchen Wege, diesem immerwährenden Kreislauf aus Druck, Gefühlschaos, Erschöpfung und Hilfslosigkeit zu entfliehen?

Dieses nachweislich anerkannteste Programm zur Stress-Prävention wird auch Ihnen helfen, aus bekannten, gewohnheitsmäßigen und automatischen Mustern auszusteigen. Es wird Sie unterstützen, einen neuen Umgang mit schweren Gefühlen, Herausforderungen, Hindernissen und Belastungen des Alltags zu finden. Sie werden Ihre Grenzen besser wahrnehmen. Sie werden Erkenntnisse und Methoden zur Stressprävention kennenlernen, um sie dauerhaft erfolgreich in den Alltag zu integrieren.

Der Kurs eignet sich für alle Menschen, unabhängig von Alter, körperlicher Verfassung, Beruf und Weltanschauung, die:

- ihre mentale Gesundheit wiedergewinnen und schützen möchten;
- eine sinnvolle Ergänzung zu medizinischer und psychotherapeutischer Behandlung suchen;
- Zuständen wie Angst, Nervosität, innerer Unruhe, depressiver Verstimmung oder Anzeichen eines Burnouts entkommen möchten;
- eine Methode zur Selbstwahrnehmung und Selbstverantwortung erlernen möchten sowie
- eine Technik der Meditation außerhalb eines spirituellen Rahmens innerhalb einer unterstützenden Gruppe lernen möchten.

Der Kurs besteht aus 3 Phasen:

- **Start des Programms, Präsenztag**
  DI 14.01.2025, 09:00 – 16:00 Uhr
  Hier lernen und praktizieren wir erste Methoden in der Gruppe.
- **4 Online-Einheiten**
  DI 21.01./28.01./04.02./11.02.2025, jeweils 17:30 – 19:30 Uhr
  Wir lernen weiter, üben und tauschen uns in der Gruppe aus.
- **Ende des Programms, Präsenztag**
  DI 18.02.2025, 09:00 – 16:00 Uhr
  Intensiv werden wir Erlerntes gemeinsam vertiefend praktizieren und uns in der Gruppe austauschen über erlebte Herausforderungen und Erkenntnisse auf dem gemeinsamen Weg der Entschleunigung.

Auf Anfrage ist ein kostenfreier Transfer vom Bahnhof Rösrath (RB25) bis zum Veranstaltungsort möglich.

Nummer

23225-019

Datum

14.01.2025
21.01.2025
28.01.2025
04.02.2025
11.02.2025
18.02.2025

Zeit

09:00 - 16:00 Uhr

Ort

Yogaraum für Frauen
Oberschönrath 10
53797 Lohmar

Zielgruppen

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Referent/in

Klaus Mertens

Teilnehmende (max.)

8

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

490.00 €

Normaler Preis für Externe

500.00 €

Bildungspunkte (ECTS)

1.75

Hinweis

Die Veranstaltung findet in Präsenz als auch Online statt. Bitte beachten Sie den Ausschreibungstext. Die Veranstaltung ist gemäß der Präventionsordnung als Vertiefungsveranstaltung anerkannt.

Ansprechpartner/in

Christine Tameling

Unterrichtsstunden

28

Im Seminarpreis enthalten sind sehr ausführliche Kursunterlagen, Video- und Audio-Dateien sowie ein individuelles Vorgespräch mit dem Trainer.