



Kursangebot im WS 2017/18 „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ für Beschäftigte der OVGU

Ein Angebot des Betrieblichen Gesundheitsmanagements
in Zusammenarbeit mit der TK



Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Das Betriebliche Gesundheitsmanagement der OVGU bietet in Zusammenarbeit mit der Techniker Krankenkasse ab Januar 2018 einen Kurs „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ an. Hierbei handelt es sich um einen Intensivkurs für Beschäftigte, die mit Stress und unangenehmen Situationen heilsamer umgehen möchten.

Der Kurs lädt die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dazu ein, Stille, Gelassenheit und Innehalten in ihren Alltag zu integrieren. Achtsamkeit bedeutet, aufmerksam und bewusst zu erleben, was in diesem Moment tatsächlich ist, ohne sich in Widerstände, Grübeleien, Erinnerungen oder Zukunftspläne zu verstricken.

Mit einer achtsamen Lebenshaltung wird es im Alltag möglich, eigene Bedürfnisse, Wünsche und Verhaltensweisen tiefer zu verstehen. Dadurch entsteht ein gelassenerer Umgang mit Stress und Stresssituationen. Diese werden schneller erkannt und häufig auch konstruktiver bewältigt. Mit steigender Bewusstheit entsteht bei vielen Menschen der Wunsch, das eigene Leben langfristig zu verändern und es stressfreier zu gestalten.

Der erste Schritt dahin ist immer, erst einmal wahrzunehmen, was ist. Erst dann können wir dem Stress angemessen und heilsam begegnen.

Inhalt des Kurses

Der Kurs beinhaltet acht wöchentliche Kurstermine (2 Std.) und einen Übungstag (6½ Std.).

Kernelemente des Kurses sind Übungen zur achtsamen Wahrnehmung des Körpers in Ruhe und Bewegung sowie Meditation, Diskussion und Austausch. Während eines Kurstermins wird sowohl gemeinsam geübt als auch ein Schwerpunktthema (z. B. Umgang mit schwierigen Gefühlen, Stresstheorien, Kommunikation) in Vortrag und gemeinsamem Austausch besprochen.

Für das tägliche Üben zwischen den Kursterminen sollten die Teilnehmer ca. 30 - 45 Minuten einplanen. Die eigene Erfahrung mit Achtsamkeitsübungen und der Integration von Achtsamkeit in den Arbeits- und Familienalltag ist Voraussetzung, um von dem Kurs angemessen zu profitieren. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten ein Handbuch zum Kurs sowie die Übungsanleitungen für das Üben zu Hause auf CD.

Organisatorisches im Überblick

<i>Kursleiterin:</i>	Dipl.-Psych. Anja Weise Achtsamkeitslehrerin
<i>Kursablauf:</i>	8 Kurstermine à 2 Stunden ein Achtsamkeitstag an einem Samstag (Terminfindung in Absprache mit Kursteilnehmer/innen)
<i>Kurstermine:</i>	15. 01. - 12.03.2018; immer montags von 16:00 – 18:00 Uhr plus ein Achtsamkeitstag à 6,5h (Terminierung in Absprache mit TN)
<i>Ort:</i>	Gebäude 40, Fakultät für Humanwissenschaften, Raum 125
<i>Kosten:</i>	Die Kursgebühr wird für die OVGU-Beschäftigten von der TK übernommen.

Weitere Informationen

Silke Springer | Koordinatorin Betriebliches Gesundheitsmanagement | Tel: -58825 | Mail: silke.springer@ovgu.de