

BGM Stressbewältigung durch Achtsamkeit - Wasserburg a. Inn

Zielgruppe:	Alle interessierten Mitarbeiter des kbo-Inn-Salzach-Klinikums (Veranstaltung im Rahmen des *Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM):
Inhalt:	Achtsamkeit ist eine einfache und wirkungsvolle Methode, um Stress abzubauen und körperliches und psychisches Wohlbefinden zu fördern. Durch Meditations- und Körperwahrnehmungsübungen wird es erlebbar, seine gewohnten (Re-)aktionsmuster bewusster wahrzunehmen und den eigenen Umgang mit Stress zu verändern. Auf diese Weise eröffnet das Achtsamkeitstraining einen Weg zu mehr Gelassenheit, Klarheit, Akzeptanz, so wie innerer Ruhe und Kraft. Das Seminar richtet sich an die Mitarbeiter des kbo-Inn-Salzach-Klinikums im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements.
Ziele:	<ul style="list-style-type: none"> • Einführung in die Methode des Mindfulness-based-stress-reduktion: Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn. • Methodenkompetenz im Bereich individueller Stressbewältigung
Methoden:	Vermittlung von Wissen in Kombination mit einfachen, anwendbaren Übungen
Referent:	Achim Kollross
Teilnehmer:	max. 15 Teilnehmer
Veranstaltungsort:	kbo-Inn-Salzach-Klinikum, Haus 21, 1. Stock
Seminargebühr:	249 € /Kurs (für Mitarbeiter des kbo-Inn-Salzach-Klinikums entstehen keine Kosten)
Anmeldeschluss:	05.12.19, 10.01.20, 07.03.20, 08.07.20
Fortbildungspunkte:	RbP (Registrierung beruflich Pflegenden) beantragt
Ansprechpartner:	Katharina Danninger
Hinweis:	Bitte bringen Sie eine Gymnastik-Matte und eine Woldecke mit (plus - falls vorhanden - ein Meditationskissen oder Meditationsbänkchen.)
Zielgruppe 1:	*1: Ärzte, Pflegende, Psychologen, Sozialpädagogen, MA in Diagnostik und Therapie, Lehrende *2: Verwaltung, Wirtschafts- und Versorgungsdienste, Bau- und Technik u.v.m
Zielgruppe 2:	
Anmeldung:	Mitarbeiter: FI 0311 Anmeldung klinikinterne Fortbildung Externe Interessenten nutzen bitte das Formular am Ende des Programmteils.

Termin/e:	Kursnummer:	Beginn:	Ende:	Unterrichtseinheiten (UE)
05.03.-06.03.20 oder	Zielgruppe 1:	09:00	16:00	8 UE
02.04.-03.04.20 oder	Zielgruppe 2:	09:00	16:00	8 UE
07.05.-08.05.20 oder	Zielgruppe 1:	09:00	16:00	8 UE
08.10.-09.10.20	Zielgruppe 1:	09:00	16:00	8 UE