



MBSR UND SELBSTMITGEFÜHL

PRAXISSEMINAR

25.-26.11.2016

In Stress- und Belastungssituationen sind wir oft in automatisierten Denk- und Handlungsmustern gefangen. Der Umgang mit uns selbst ist dann streng und fordernd. Ein Achtsamkeitstraining führt aus schädigenden Automatismen heraus und ermöglicht eine freundliche, bewusste Aufmerksamkeitslenkung.

Das Konzept der Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR -mindfulness based stress reduction) nach Jon Kabat-Zinn stellt ein strukturiertes Übungsprogramm zur Schulung von Achtsamkeit bereit. MBSR hat sich im Umgang mit Stress, Burn-out, chronischen Erkrankungen und Schmerz und auch präventiv als wirksam erwiesen. MBSR ist außerdem eine gute Form der Stressprävention für Menschen in helfenden Berufen.

Das Seminar vermittelt vielfältiges Wissen durch einen lehrreichen Wechsel aus Impulsreferaten, gemeinsamen Übungen, Erfahrungsaustausch und verschiedenen Beispielen aus der Praxis.

Wesentliche Inhalte des Seminars sind:

- Kennenlernen des MBSR-Programmes
- Aufbau einer eigenen Übungspraxis
- Body Scan, achtsames Yoga, Gehmeditation und Sitzmeditation werden alle in Selbsterfahrung erlebt
- Eine selbstmitfühlende, freundliche innere Haltung wird in Übungen vertieft
- Der Transfer in das eigene Arbeitsfeld wird angeregt



Dieses Seminar ist geeignet für

Diplom-PsychologInnen, Bachelor in Psychologie, Master in Psychologie, ÄrztInnen, PsychotherapeutInnen, Kinder- und JugendlichenpsychotherapeutInnen sowie andere akademische Berufe mit fachlichem Bezug, Studierende der Psychologie, die kurz vor ihrem Abschluss stehen



DIE DOZENTIN

Dipl.-Psych. Ulrike Juchmann



Ulrike Juchmann ist Diplompsychologin, Psychologische Psychotherapeutin, MBCT und MBSR Trainerin, Verhaltenstherapeutin, Systemische Therapeutin sowie Lehrerin im Re-Source Projekt des Max Planck Instituts Leipzig. Sie arbeitet in eigener Praxis für Therapie, Coaching, achtsame Selbstführung und

betriebliches Gesundheitsmanagement. Ulrike Juchmann leitet MBSR und MBCT Kurse und Seminare in Kliniken und anderen Unternehmen und führt MBSR als Einzeltraining für Führungskräfte durch.

IHRE ANSPRECHPARTNERIN:

Nadine Irmeler

Tel 030 209166 – 333
Fax 030 209166 – 316
n.irmeler@psychologenakademie.de

INFORMATIONEN



25.-26.11.2016



Berlin



(voraussichtlich)
Fr-Sa: 10:00-18:00 Uhr



Unterrichtsdauer: 16



Preis: 450,00 €



Buchungscode: B2016-GF-41

Alle Informationen zu Sonderkonditionen und Frühbucherrabatten erhalten Sie unter www.psychologenakademie.de

Hinweise: Die Deutsche Psychologen Akademie bietet diverse Veranstaltungen an, welche die Module für das Zertifikat Psychologische Gesundheitsförderung und Prävention BDP für Diplom-PsychologInnen abdecken. Mit der Teilnahme an dieser Veranstaltung wird das Modul B1 abgedeckt. Weitere Informationen zur Fortbildungsordnung finden Sie unter <http://www.psychologenakademie.de/zertifizierung/>



Deutsche
Psychologen
Akademie

Am Kölnischen Park 2 · 10179 Berlin
Tel 030 209166 0 · Fax 030 209166 316 · info@psychologenakademie.de
www.psychologenakademie.de