



# Kursangebot im WS 2019/20 „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ für Beschäftigte von OVGU, MPI & IFF

Ein Angebot des Betrieblichen Gesundheitsmanagements  
in Zusammenarbeit mit der TK



## Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Das Betriebliche Gesundheitsmanagement der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg, das Max-Planck-Institut und das Fraunhofer-Institut bieten in Zusammenarbeit mit der Techniker Krankenkasse ab Februar 2020 wieder einen Kurs zur „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ an.

Hierbei handelt es sich um einen Intensivkurs für Beschäftigte, die mit Stress und unangenehmen Situationen heilsamer umgehen möchten. Es können Beschäftigte aller drei Organisationen teilnehmen.

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 (2,5 Std.) und einen Übungstag (6½ Std.), welcher in Absprache mit dem Teilnehmerkreis an einem Wochenende stattfindet.

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 täglich ca. 15 - 30 Minuten einplanen. Die eigene Erfahrung mit Achtsamkeitsübungen und die 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 als mp3-Datei zum Herunterladen oder auf CD.

## Infonachmittage im Vorfeld

Vor Beginn der Kurse finden zwei Infoveranstaltungen für Interessierte statt, in denen auch die eigentliche Kursanmeldung vorgenommen wird. Hier erhalten Sie durch die Kursleiterin Frau Weise weiterführende Informationen zum Inhalt und Ablauf des Achtsamkeitskurses.

<i>Infoveranstaltung 1:</i>	Mittwoch, 20.11.2019 von 16:00 – 17:00 Uhr am MPI Max-Planck-Institut   Sandtorstr. 1   Raum „Prigogine“ (V0.05-2+3)
<i>Infoveranstaltung 2:</i>	Mittwoch, 27.11.2019 von 16:00 – 17:00 Uhr am MPI Max-Planck-Institut   Sandtorstr. 1   Raum „Prigogine“ (V0.05-2+3)

Die Teilnahme an einer der Infoveranstaltungen ist Voraussetzung für die Einschreibung in den Kurs!

## Organisatorisches zu den geplanten Kursen

<b>Kursleiterin:</b>	Dipl.-Psych. Anja Weise Achtsamkeitslehrerin
<b>Kursablauf:</b>	8 Kurstermine à 2,5 Stunden + Achtsamkeitstag à 6,5h an einem Samstag (Terminierung in Absprache mit TN)
<b>Kurstermine:</b>	05.02.2020 – 01.04.2020; immer mittwochs von 16:00 – 18:30 Uhr (kein Kurstermin am 12.02.2020 aufgrund der Winterferien)
<b>Ort:</b>	Max-Planck-Institut I Sandtorstr. 1 I Raum „Prigogine“ (V0.05-2+3)
<b>Kosten:</b>	Der Kurs ist für alle Beschäftigten von OVGU, MPI und IFF kostenlos, unabhängig von ihrer Krankenkassenzugehörigkeit.

## Weitere Informationen und Anmeldung für die Infoveranstaltung:

<b>Für Beschäftigte der OVGU</b>	<b>Für Beschäftigte des MPI</b>	<b>Für Beschäftigte des IFF</b>
<p>Silke Springer Kordinatorin Betriebliches Gesundheitsmanagement Tel.: 0391 / 67-58825 ✉ <a href="mailto:silke.springer@ovgu.de">silke.springer@ovgu.de</a></p>	<p>Dr. Dana Hermsdorf Technikumsleiterin I Fachkraft für Arbeitssicherheit Tel.: 0391 / 6110-187 ✉ <a href="mailto:hermsdorf@mpi-magdeburg.mpg.de">hermsdorf@mpi- magdeburg.mpg.de</a></p>	<p>Nadine Joensson Ansprechpartnerin BGM  Tel. 0391 / 4090-472 ✉ <a href="mailto:nadine.joensson@iff.fraunhofer.de">nadine.joensson@iff. fraunhofer.de</a></p>