

Pressemitteilung

Nicht verzetteln: Achtsamkeit am Arbeitsplatz mit zertifiziertem Kurskonzept

Neuer 2-Tages-Kompaktkurs / MBSR-MBCT Verband: Achtsamkeit ist Schlüsselkompetenz in Transformationsprozessen

Berlin, den 2. Dezember 2019 – Transformationsprozesse stehen momentan in vielen Unternehmen und Institutionen auf der Agenda. Bisher feste Strukturen werden durchlässiger, Kommunikation schneller, Prozesse komplexer. In hierarchiearmen, agilen Teams sind Mitarbeiter und Führungskräfte gehalten, ihre Rollen neu zu finden. Achtsamkeit wird dabei zunehmend zur Schlüsselkompetenz und ermöglicht, mit Unsicherheiten gelassener umzugehen, sich nicht zu verzetteln und den Stress auf Abstand zu halten.

Der neue Kompaktkurs **„mindful@work achtsam führen und arbeiten: 2 Tage MBSR nach dem Original von Jon Kabat Zinn“** (Grundlagenseminar Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung am Arbeitsplatz) wurde in diesem Jahr von der Zentralen Prüfstelle Prävention als Präventionskurs anerkannt. Alle Mitglieder des MBSR-MBCT Verbandes sind für das Unterrichten in Unternehmen zertifiziert. Die Förderung durch Krankenkassen und die steuerliche Abzugsfähigkeit sind somit möglich. Das zweitägige Seminar besteht aus 8 thematischen Modulen á 90 Minuten und orientiert sich am Ursprungskonzept aller modernen Achtsamkeitstrainings, dem MBSR-Kurs nach Jon Kabat-Zinn. Besonders gut eignet sich das neue Format, um im Rahmen der Führungskräfteentwicklung oder der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) Mitarbeitende mit den Methoden von Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) bekannt zu machen.

Große Unternehmen wie SAP oder Bosch haben Achtsamkeitskurse bereits eingeführt, oft auf Initiative der Belegschaft. Die Zertifizierung und das kompakte Format machen es nun auch anderen Arbeitgebern einfacher, Achtsamkeitstrainings anzubieten. „Ein Achtsamkeitskurs ist weder Wellness noch Esoterik. Es geht darum, nicht vieles gleichzeitig zu machen, sondern eine bewusste Aufmerksamkeit für den gegenwärtigen Moment zu trainieren. Der auf diese Weise gewonnene Abstand kann hilfreich sein, um aus üblichen Reaktionsmustern auszusteigen. So man kann Freiräume für neues Handeln und mehr Fürsorge für sich selbst und andere entwickeln. Der Kurs vermittelt einerseits Wissen zu Stresstheorien und andererseits ganz praktische Körper- und Meditationsübungen, die man in seinen Alltag integrieren kann“, erläutert Arbeitsmedizinerin und MBSR-Lehrerin Dr. Martina Aßmann.

Beitrag zur Qualitätssicherung

Nachfrage und Angebote rund um Achtsamkeit wachsen und damit der Bedarf nach Orientierung. „Mit dem neuen Kursmodell will der MBSR-MBCT Verband der Achtsamkeitslehrenden einen Beitrag zur Qualitätssicherung im mittlerweile breiten Feld der Mindfulness-Trainings leisten“, so Martina Aßmann, die sich als Vorstand im Verband engagiert.

Auf der Webseite des Verbandes unter www.mbsr-verband.de/kurse/unternehmen können Unternehmen, Behörden und Organisationen bundesweit nach Achtsamkeitslehrenden suchen, die zertifizierte Kurse für Unternehmen anbieten und über Referenzen auf diesem Gebiet verfügen. Nur wer mehrjährige Erfahrungen in meditativer Körperarbeit und eine anerkannte Ausbildung – die u.a. 1 Jahr andauert und mindestens 245 Unterrichtsstunden umfasst – nachweist, kann Mitglied im MBSR-MBCT Verband und in die Datenbank aufgenommen werden.

Die Wirksamkeit der MBSR-Methode ist durch Studien vielfach belegt. Hirnforscher fanden außerdem heraus, dass regelmäßiges Achtsamkeitstraining neuronale Strukturen verändert. Das hat nachweisbar positive Auswirkungen auf die psychische wie physische Gesundheit und die Lebensqualität.

3 Tipps aus der Praxis

Mitglieder des MBSR Verbandes organisieren seit Jahren Achtsamkeitsseminare für Unternehmen auf der Grundlage des Originals nach Jon Kabat Zinn. Damit die Investition fruchten kann, geben sie folgende Empfehlungen:

1. Lust machen statt Frust erzeugen: Achtsamkeit kann man nicht verordnen. Die Teilnahme an den Seminaren muss freiwillig sein. Meist sprechen sich gute Erfahrungen dann schnell herum und motivieren zum Nachmachen.
2. All in One? Nicht immer funktioniert ein gemeinsames Seminar für Führungskräfte und Mitarbeiter. Überlegen Sie, wo strategisch der Schwerpunkt liegen soll oder ob es zwei getrennte Kurse geben kann.
3. Qualität prüfen: Ein Achtsamkeitsseminar steht und fällt mit dem Lehrenden. Über den MBSR-Verband finden Sie online gute ausgebildete Trainer in ihrer Nähe und Experten mit bundesweitem Aktionsradius. Fragen Sie nach Referenzen und testen Sie, wenn es Ihre Zeit erlaubt, sein Angebot. Viele MBSR-Lehrer und –Lehrerinnen bieten Schnupperkurse an, jeder wird mit einem ausführlichen Vorgespräch das Seminar vorbereiten.

Weitere Informationen: www.mbsr-verband.de

Pressekontakt

MBSR-MBCT Verband e.V., Agnes Kick

Tel. 030-91603526, presse@mbsr-verband.de