MINDFULNESS BASED
STRESS REDUCTION
STRESSBEWÄLTIGUNG
DURCH ACHTSAMKEIT

COACHING
ACHTSAMKEIT
MBSR
MEDITATION

WORKSHOP FÜR MEDIZINER

GESUND BLEIBEN IN "KRANKEN" SYSTEMEN

STRESSBEWÄLTIGUNG
PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG &
SELBSTERFAHRUNG

MINDFULNESS BASED
STRESS REDUCTION
STRESSBEWÄLTIGUNG
DURCH ACHTSAMKEIT

COACHING
ACHTSAMKEIT
MBSR
MEDITATION

kostenlose Beratung
sprechen Sie uns an!
0221-7882997

FORTSCHREITENDE ENTHUMANISIERUNG ZUGUNSTEN VON EFFIZIENZ

Immer mehr Menschen in heilenden Berufen und erleben aufgrund tiefgreifender Veränderungen im Gesundheitssystem Stress, Konflikte und Ohnmacht: die Menschlichkeit wird von der Wirtschaftlichkeit bedroht.

Der Reduktionismus, bei dem der Mensch auf möglichst effizient zu reparierende "Bauteile" reduziert wird und der Positivismus, bei dem nur zählt, was messbar ist, hält in Kliniken und im Gesundheitswesen unaufhaltsam Einzug. Diese Logiken stammen aus der Produktion, in der Maschinen Produkte herstellen und das möglichst kostengünstig und schnell.

Mediziner sind mit ständigen Wertekonflikten konfrontiert, die die Seele immer wieder tief erschüttern. Aus der heilsamen Begegnung zwischen Ich und Du in Fürsorge für den Patienten entstehen so immer häufiger Begegnungen, die nicht heilungsfördernd sind. Der Patient wird zum Objekt. Patienten, deren Verunsicherung durch eine Krankheit ohnehin bereits hoch ist, erleben diese Begegnungen dann als zusätzlich destabilisierend.

Mit diesen Herausforderungen umzugehen, gut für sich zu sorgen und an diesem innerseelischen Konflikt nicht zu erkranken oder nicht noch dysfunktionalere, unbewusste Kompensationsstrategien anzuwenden, ist heute die größte Herausforderung für Mediziner im Gesundheitssystem.

Das Workshopangebot wendet sich an Mediziner, die sich in dieser Beschreibung wiederfinden.

Die beiden Gestalttherapeuten Prof. Dr. Wolfram Windisch und Alexander Kopp begleiten die Teilnehmenden dabei, mit sich in Kontakt zu kommen und in Ihre Kraft zu (wieder) zu entdecken, mit Methoden aus der dialogischen, existenzialistischen Phänomenologie, Achtsamkeitspraxis und Meditation - basierend auf klinisch erforschten und erprobten Verfahren wie MBSR (mindfulness based stress reduction).

E-Mail: info@mbsrkurse.de

MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION
STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

COACHING
ACHTSAMKEIT
MBSR
MEDITATION

ZUGANG ZUR SELBSTWIRKSAMKEIT WIEDERENTDECKEN

SEMINARINHALTE

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Die vorher beschriebenen Bedingungen erfordern hohe Anpassungsleistung, die nicht immer optimal gelingt, so sind Symptome wie:

- Gereiztheit, Getriebenheit, Unruhe, Aggressivität, Ohnmacht, Angst
- soziale Konflikte, Isolation
- Schlaflosigkeit, Grübeln, repetitives Denken
- Antriebslosigkeit, Erschöpfung, Depression, Burn-Out
- Verdauungsstörungen, Impotenz
- Bluthochdruck, Herz-/Gefäßerkrankungen
- Infektanfälligkeit, muskuläre Verspannungen

die möglichen Folgen dieser Dauerbelastungen und des Stresses.

Zahlreiche klinische Studien weisen nach, dass Achtsamkeit der Schlüssel zu mehr Selbst-Bewusstheit ist und die Selbstwirksamkeit im Umgang mit Ängsten, Stress und Leiden verbessern kann. Zudem werden durch Achtsamkeit Gefühle, Bedürfnisse und Werte im gegenwärtigen Erleben zugänglicher, was zu mehr Akzeptanz oder Bereitschaft für notwendige Veränderungen führen kann.

Das bewusste Erkennen dysfunktionaler Kompensationsstrategien wie:

- Ablenkung/Flucht (z.B. Medienkonsum, Leistungssport, Arbeit)
- Suchtverhalten (z.B. Alkohol, Drogen, Essen)
- Bagatellisierung, Selbstverurteilung, Isolation
- Verdrängung/Vermeidung/Aussitzen/Grübeln

und das Entdecken/Ausprobieren "gesünderer" Wege ist weitere Grundlage zur Entwicklung von mehr Lebensqualität in diesem Seminarteil.

Hierfür werden Grundlagen des weltweit erforschten Programms MBSR (mindfulness based stress reduction) vermittelt und einbezogen. Die Teilnehmenden erhalten Übungen für zu Hause und den Alltag.

E-Mail: info@mbsrkurse.de

MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION
STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

COACHING
ACHTSAMKEIT
MBSR
MEDITATION

SICH SELBST BEWUSST WERDEN UND SICH FÜR EIN GUTES LEBEN ENGAGIEREN

SEMINARINHALTE & BAUSTEINE

Baustein 2 - dialogische Begegnung und Begleitung

Die Teilnehmenden werden in den dialogischen Teilen des Seminars dabei unterstützt, ihre Selbstwahrnehmung zu vertiefen und zu verbessern, damit den Zugang zu Ihren Bedürfnissen und Werten zu finden und sich für diese im Umfeld der Klinik, in der Arbeit mit Patienten oder in der Begegnung mit Medizinern und Pflegenden zu engagieren.

Die Coaches unterstützen die Teilnehmenden durch:

- Förderung von Begegnung und Öffnung der Teilnehmenden untereinander
- Zugang zu Verbundenheit, Verständnis und Selbstakzeptanz
- Erforschen und Erkennen unbewusster, innerer Antreiber und Stressverstärker
- Entdecken von Kontaktstörungen mit Bedürfnissen/Werten im Kontakt mit der Umwelt
- Verbesserung des Umgangs mit schwierigen Gedanken und Gefühlen
- Einüben neuen Kommunikationsverhaltens
- Reduktion sozialer und zwischenmenschlicher Konflikte

Basis für diese Teile des Seminars bildet die Grundhaltung der humanistisch, existentialistisch und phänomänologischen Psychologie sowie des Erforschen und Würdigens "dessen was ist "auf Basis des Paradoxes der Veränderung:

"Veränderung geschieht, wenn jemand wird, was er ist, nicht wenn er versucht,

etwas zu werden, das er nicht ist."

Arnold R. Beisser - Gestalttherapeut und Psychologe

E-Mail: info@mbsrkurse.de

MINDFULNESS BASED
STRESS REDUCTION
STRESSBEWÄLTIGUNG
DURCH ACHTSAMKEIT

COACHING
ACHTSAMKEIT
MBSR
MEDITATION

ECKDATEN

Termine:	2 Präsenztage in der Gruppe von je 9-18 Uhr genaue Termine und Kosten finden Sie am Ende dieses Dokumentes
Ort:	Dürener Strasse 220, 50931 Köln
Gruppengröße:	ca. 10-12 Personen
Buchung:	www.mbsrkurse.de (Veranstalter) info@mbsrkurse.de

BEGLEITUNG

Prof. Dr. Wolfram Windisch
Chefarzt
Gestalttherapeut

Alexander Kopp
Gestalttherapeut
MBSR Lehrer
Achtsamkeitslehrer
ZEN Mönch

Kontakt und mehr Informationen: www.mbsrkurse.de

IHRE COACHES

Prof. Dr. Wolfram Windisch ist seit über 20 Jahren als Arzt in den Bereichen Innere Medizin, Lungenheilkunde und Intensivmedizin klinisch tätig und arbeitet hier seit über 8 Jahren in chefärztlicher Funktion in Köln. Er ist zudem Lehrstuhlinhaber an der Universität Witten/Herdecke mit entsprechendem Lehrauftrag für die Innere Medizin und Lungenheilkunde.

Prof. Dr. Wolfram Windisch ist zudem Wissenschaftler und forscht hier mit seiner Arbeitsgruppe insbesondere in Bereichen der Atemphysiologie, der Beatmungsmedizin sowie der Lebensqualität von Patienten mit schweren Einschränkungen der Atmung. In leitender Funktion innerhalb unterschiedlicher medizinisch-wissenschaftlicher Fachgesellschaften vertritt er außerdem sein Fach der Lungenheilkunde auch berufspolitisch innerhalb und außerhalb von Deutschland.

Als leitender Arzt, Hochschullehrer, Wissenschaftler und nicht zuletzt auch in seiner Ausrichtung auf berufspolitische Themen sieht Prof. Dr. Wolfram Windisch die Entwicklungen im System auch im Detail und betrachtet diese mit großer Sorge. Achtsamkeit, erfolgreiche Stressbewältigung und unabdingbare Patienten-Orientierung auch in Zeiten des ökonomischen Drucks erscheinen heute wichtiger denn je. Als Gestalttherapeut und Arzt ist es seine Motivation, in Dialog und Begegnung Menschen zu unterstützen, die im Gesundheitssystem mit Menschen und Patienten arbeiten.

IHRE COACHES

ALEXANDER KOPP

Alexander Kopp ist über 20 Jahre als Coach, Berater und Unternehmer tätig. Er engagiert sich in den Bereichen Stressbewältigung, Achtsamkeit und Persönlichkeitsentwicklung als Gestalttherapeut, MBSR-Lehrer und Achtsamkeitsexperte.

Alexander Kopp bietet in Köln und Umgebung Kurse und Einzeltrainings in Achtsamkeit und MBSR nach dem Verfahren von Jon-Kabat Zinn an, das weltweit wissenschaftlich erforscht und dessen Wirksamkeit belegt ist.

Des Weiteren arbeitet er als Gestalttherapeut mit Menschen im Einzelsetting und hält Vorträge in Firmen und Einrichtungen zum Thema Stress und Achtsamkeit.

Er hat gemeinsam mit Prof. Dr. Dr. Ralf Pukrop (ehemals leitender Psychologe Universität Köln) das Unternehmen Mindhouse - Mentoren für bewusste Lebensführung und Persönlichkeitsentwicklung in Köln gegründet (www.mindhouse.info).

Seine Motivation ist es, Menschen und Unternehmen bei Prävention, Nachsorge und Begleitung von stressbedingten und psychischen Erkrankungen zu helfen. Außerdem will er Achtsamkeit als Basiskompetenz in unserer digitalisierten, dynamischen und multioptionalen Leistungsgesellschaft fördern. Er unterstützt ehrenamtlich den Förderverein für krebskranke Kinder e.V. in Köln in Projekten und mit Spenden.

Als Gründer und Inhaber eines renommierten Beratungs- und Dienstleistungsunternehmens in Köln verfügt Alexander Kopp über 20 Jahre Erfahrung als Berater für Management und Führungskräften in Kommunikation und Vertrieb bei internationalen Markenartikel-unternehmen. Als Unternehmer und Manager verfügt er über langjährige Erfahrung in der Führung von großen Teams und Vertriebsorganisationen.

Abgerundet wird seine Erfahrung durch die Führung von bis zu 70 Mitarbeitern, im Coaching von Führungskräften, in der Durchführung von Seminaren und Workshops, durch das Engagement bei der Erziehung seiner zwei Kinder und jahrelange ZEN-/Meditations-/Achtsamkeitspraxis.

TERMINE&KOSTEN

2 Tage Workshop

18./19.4.2020 (Sa/So)

jeweils 9-18 Uhr - 375,00 EUR

alternativ

2 Tage Workshop (Sa/So)

12./13.9.2020

jeweils 9-18 Uhr - 375,00 EUR

Bei Abwesenheit erfolgt kein Erstattung oder Verrechnung.
Sie erhalten bei Anmeldung ein Anmeldeformular von uns, in dem die Teilnahmebedingungen beschrieben sind.

mehr Informationen

info@mbsrkurse.de

0221-7882997

www.mbsrkurse.de

MITGLIED IM
mbsr-mbct
VERBAND
ACHTSAMKEIT IM LEBEN

LOCATION Köln Mitte
Haupt-/Postanschrift
mbsrkurse.de
Dürener Strasse 220
50931 Köln