

Hintergrund von MBSR

Der Begriff MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) steht für ein Schulungsprogramm, das Ende der Siebzigerjahre an der Universität von Massachusetts (MIT) vom Molekularbiologen Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelt wurde. Zahlreiche Studien belegen seine gesundheitsfördernde, stressreduzierende und die Lebensqualität steigernde Wirkung. MBSR wird in vielen Kliniken, Institutionen und Betrieben angewendet. Seit den 90er-Jahren findet MBSR auch im europäischen Raum und bei vielen bekannten Grossfirmen zunehmende Verbreitung und Anerkennung.

MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction

Stressabbau durch Achtsamkeit



Kontakt

- claudine@isler-sauthier.ch
- M +41 79 748 46 41
- Miraculix AG, Müslenstrasse 13, CH-5406 Rütihof-Baden

Inhouse-Angebote für Unternehmen

Organisiert durch HR-Leitungen für interessierte Mitarbeitende

Profil

- MBSR-Lehrerin und Führungskräfte-Coach
- Langjährige Yogapraxis und mehrjährige Meditationspraxis
- Ehem. klinische Psychologin lic. phil. (2010-2012 Psych. Uniklinik, Zürich)
- Verheiratet und Mutter von zwei Töchtern (2002, 2004)
- Ehem. eidg. dipl. Turn- & Sportlehrerin (1989-2003, Gymnasium, Basel)

Claudine Isler

- MBSR-Lehrerin
- Lic. phil. klinische Psychologin
- Eidg. dipl. Sportlehrerin

www.claudine-isler.ch



MBSR im Unternehmen

Mindfulness Based Stress Reduction

Wann kann MBSR helfen?

Wenn die Informationsflut, der Arbeitsdruck, die Veränderungsgeschwindigkeit und die Hetze am Arbeitsplatz zunehmen, löst dies bei vielen Betroffenen Überforderungs- und Angstgefühle. Dann sinkt die Arbeitszufriedenheit, lässt die Qualität nach, nehmen die zwischenmenschlichen Konflikte und schliesslich die Ausfälle und Austritte aufgrund von Erschöpfung und Burnout zu.

In diesem unternehmerischen Spannungsfeld kann MBSR Angestellten aller Alters- und Berufsgruppen helfen, wieder gelassener, stabiler, resilienter und effektiver zu werden.

HR-Dienstleistung für Mitarbeitende

Die Personalabteilung kann ihr internes Weiterbildungsangebot mit MBSR-Kursen erweitern und damit ein zunehmendes Bedürfnis vieler Angestellten befriedigen.

MBSR unterstützt das betriebliche Gesundheitsmanagement, indem es Mitarbeitende in Überlastphasen vor einem Burnout bewahren und ihnen ein neues Kräftegleichgewicht ermöglichen kann.

Die Methode dient auch der Team- und Führungskräfteentwicklung. Sie stärkt Kompetenzen der Selbstführung, der Kommunikation, der Problemlösung und der Verhandlungsführung, stärkt den Umgang mit Konflikten und steigert das individuelle Wohlfühl.

In vielen Grossfirmen etabliert

Weltbekannte Firmen wie Google, Microsoft, Nike, Continental, SAP, BASF, Bosch, BMW oder ABB bieten seit Jahren unternehmensweite Achtsamkeitstrainings an. Sie erhöhen damit ihre Arbeitgeberattraktivität und investieren damit nicht zuletzt aus betriebswirtschaftlichen Überlegungen in die wichtige Ressource Mensch.

Angebote

Unsere drei Pakete für Ihr Unternehmen

Einführungsvortrag MBSR

- Was ist Achtsamkeit und MBSR?
- Wo und wie hilft diese Methode?
- Welche Kursangebote gibt es?

10-50 Personen

90 Minuten

Kostenlos

Kompaktkurs MBSR

Ausgesuchte Elemente aus dem 8-Wochenkurs:

- Theoretisches Wissen
- Praktische Übungen
- Austausch in der Gruppe

5-15 Personen

3 Abende
à 2.5 h

3'000 CHF

Standard-8-Wochenkurs MBSR

International standardisierter Kurs von Professor Dr. Jon Kabat-Zinn (Molekularbiologie am MIT) mit abschliessendem Kurszertifikat:

- Kurzvorträge, Impulse und Übungen
- Achtsamkeitsmeditationen und Körperübungen
- Umgang mit schwierigen Gefühlen und Gedanken sowie Kommunikation
- Gemeinsames Erforschen und Reflektieren auf der Erfahrungsebene

5-15 Personen

3 Abende à 2.5 h
+ 1 ganzer Samstag
+ individuelle Vor-
gespräche à 1 h

3'000 CHF
+ 500 CHF/Person*

Angebotsänderungen vorbehalten

Preise exkl. MWSt

*) Einige Krankenkassen übernehmen einen Teil dieser Kosten.