

Nächste Kurse von Dr. Kerstin Brusdeylins

Bildungsurlaub: Achtsamkeitsbasiertes Kognitives Training (MBCT) für das Berufsleben. Selbstoptimierung

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Achtsamkeitsbasiertes Kognitives Training (MBCT) für das Berufsleben“ zur beruflichen Weiterbildung ist von dem Hessischen Ministerium für Soziales und Integration als berufliche Weiterbildung anerkannt.

Die Inhalte der Veranstaltung sollen achtsamkeitsbasierte Selbstfürsorge- und Entspannungskompetenzen aufbauen, Absentismus entgegenwirken und persönliche Ressourcen stärken, um fachliche Kompetenzen im betrieblichen Setting leichter und weiter entfalten zu können. Der Bildungsurlaub erstreckt sich ganztägig von Montag bis Freitag. Arbeitsmaterialien, wie ein Arbeitsheft und Audiodateien, werden zur Verfügung gestellt.

Getränke (Wasser & Tee) und kleine Snacks stehen während der Veranstaltung zur Verfügung. Die Veranstaltungskosten verstehen sich ohne Unterkunft + Verpflegung.

Aktuell gilt im Bommershaus die 2G+ - Regel (genesen und/oder geimpft + negatives Testergebnis).

Beginn: 10.07.2023 **Ende:** 14.07.2023

Uhrzeit: 9 -16 Uhr

Adresse

Bommershaus - Praxis für Gesundheitspsychologie

Bommersheimer Straße 24

61440 Oberursel im Taunus

Bildungsurlaub: Achtsamkeitstraining (MBSR) für das Berufsleben. Selbstoptimierung in der modernen Ges

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

"Achtsamkeitstraining (MBSR) für das Berufsleben“ zur beruflichen Weiterbildung. Auf der Basis des MBSR-Programms (Mindfulness-Based Stress-Reduction) ist von dem Hessischen Ministerium für Soziales und Integration als berufliche Weiterbildung anerkannt.

Die Inhalte der Veranstaltung sollen achtsamkeitsbasierte Stressbewältigungs- und Entspannungskompetenzen aufbauen und persönliche Ressourcen stärken, um fachliche Kompetenzen im betrieblichen Setting leichter und weiter entfalten zu können.

Der Bildungsurlaub erstreckt sich ganztägig von Montag bis Freitag. Arbeitsmaterialien, wie ein Arbeitsheft und Audiodateien, werden zur Verfügung gestellt.

Getränke (Wasser & Tee) und kleine Snacks stehen während der Veranstaltung zur Verfügung. Die Veranstaltungskosten verstehen sich ohne Unterkunft + Verpflegung.

Beginn: 17.07.2023 **Ende:** 21.07.2023

Uhrzeit: 09:00 - 16:00 Uhr

Adresse

Bommershaus - Praxis für Gesundheitspsychologie

Bommersheimer Straße 24

61440 Oberursel im Taunus

MBSR -Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der MBSR-Kurs wird als Präventionskurs von den Krankenkassen finanziell bezuschusst.
www.bommershaus.de/kurse

Beginn: 31.10.2023 **Ende:** 19.12.2023

Uhrzeit: 10:00 - 12:30 Uhr

Adresse

Bommershaus - Praxis für Gesundheitspsychologie

Bommersheimer Straße 24

61440 Oberursel im Taunus

MBSR -Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der MBSR-Kurs wird als Präventionskurs von den Krankenkassen finanziell bezuschusst.

www.bommershaus.de/kurse

Beginn: 31.10.2023 **Ende:** 19.12.2023

Uhrzeit: 16:00 - 18:30 Uhr

Adresse

Bommershaus - Praxis für Gesundheitspsychologie

Bommersheimer Straße 24

61440 Oberursel im Taunus