

Fortbildung 2011/2012

Wir freuen uns, Ihnen eine weitere Fortbildung zur/zum MBSR-Lehrer/in anbieten zu können.

Mindfulness-based Stress Reduction

(Stressbewältigung durch Achtsamkeit)

– kurz MBSR genannt – wurde vor 25 Jahren von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik von Massachusetts entwickelt. In den USA wird dieses auf der buddhistischen Achtsamkeitsmeditation beruhende achtwöchige Kursprogramm inzwischen an mehr als 250 Kliniken und Gesundheitszentren erfolgreich in die medizinische und therapeutische Betreuung integriert.

In den vergangenen Jahren hat auch im deutschsprachigen Raum das Interesse an MBSR und achtsamkeitsbasierten Interventionen zugenommen. Es ist davon auszugehen,

Das Fortbildungskonzept

Durch Integration von erfahrungsorientiertem und intellektuellem Lernen zielt diese Fortbildung darauf, einen umfassenden und ganzheitlichen Lernprozess zu ermöglichen, der die Teilnehmer/innen in optimaler Weise auf das selbstständige und kompetente Leiten von MBSR-Kursen vorbereitet.

Die Fortbildung ist so konzipiert, dass die wesentlichen Grundlagen für eine effektive Arbeit mit Menschen im Rahmen von MBSR bestmöglich erfüllt werden.

Die Fortbildung konzentriert sich inhaltlich auf die folgenden drei Lernbereiche:

- Das Erarbeiten von praktischem „Handwerkzeug“ für das Unterrichten sowie Einübung des Erlernten in einer unterstützenden Lernatmosphäre.
- Vermittlung von fundiertem Hintergrundwissen über die psychologischen, philosophischen und wissenschaftlichen Grundlagen von Achtsamkeit und MBSR.
- Selbsterfahrung und Selbsterforschung im Kontext der meditativen Praxis und in Bezug auf das Weitergeben dieser Praxis.

Lehren lernen als Achtsamkeitspraxis

Die Kultivierung von Achtsamkeit spielt hierbei eine grundlegende Rolle. Sie durchzieht das ganze Training und verbindet und durchdringt alle Aspekte des Curriculums.

Orientierungswochenende

Am 29./30. Mai 2010 in Freiburg i. Br.

Die Teilnahme wird allen Interessentinnen und Interessenten empfohlen.

Die Dozenten

Die Fortbildung wird von Dipl. Päd. **Ulrike Kesper-Grossman** geleitet und durchgeführt.

Dr. phil. **Paul Grossman** vermittelt Theorie, wissenschaftlichen Kontext und Forschungsgrundlagen zu Achtsamkeit und MBSR.

Akincano Marc Weber vermittelt als Meditationslehrer buddhistische Grundlagen der Achtsamkeit.

Dr. med. **Kathrin Baumann** behandelt u. a. folgende Themen: MBSR und Psychotherapie, Mögliche Kontraindikationen für MBSR.

Dipl. Soz.päd. **Barbara Dietz-Waschkowski** ist mitverantwortlich für die Praxis des MBSR-Unterrichts und für die Supervision.

Stefanie Hammer bietet Unterstützung bei Organisation und Bewerbung der eigenen MBSR-Kurse und ist verantwortlich für die Organisation der Fortbildung.

Das kleine hochqualifizierte Team zeichnet sich durch fundierte fachliche Kenntnisse und weitgehende Erfahrungen mit der Achtsamkeitspraxis und MBSR aus.

Teilnahmevoraussetzungen

- Abgeschlossenes Studium und Berufserfahrung in den Bereichen Psychologie/Psychotherapie, Medizin, Pädagogik. Alternativ berufliche Ausbildung und Tätigkeit im Gesundheitsbereich (z. B. als Physiotherapeut/in), in der Krankenpflege u. ä. mit relevanten Zusatzqualifikationen.
- Mindestens zwei Jahre Meditationspraxis.
- Tägliche Sitzmeditationspraxis.
- Vor Beginn der Ausbildung Teilnahme an mindestens einem 7–10-tägigen Meditationsretreat, vorzugsweise Vipassana.
- Erfahrungen als Teilnehmer/in an einem MBSR-Kurs bei einem/einer qualifizierten Lehrer/in.



Weitere Informationen & Anmeldung

dass außer im Gesundheitswesen, auch in vielen anderen Bereichen der Gesellschaft, wie beispielsweise in der Pädagogik, in der Wirtschaft oder im Strafvollzug, vielfältige Integrations- und Entwicklungsmöglichkeiten für MBSR-Programme bestehen.

Parallel zu dieser Entwicklung gibt es immer mehr Menschen in Sozial- und Heilberufen, die, inspiriert durch ihre persönlichen Erfahrungen der Achtsamkeitspraxis und ihrer Wertschätzung hierfür, das MBSR-Programm in ihr berufliches Tätigkeitsfeld integrieren möchten.

Das hier vorgestellte Fortbildungsprogramm richtet sich an diesen Personenkreis und lädt dazu ein, die Erweiterung beruflicher Kompetenzen und Möglichkeiten mit eigenem Interesse und persönlichem Wachstum zu verbinden.

Die Fortbildung erstreckt sich über einen Zeitraum von 13 Monaten von Januar 2011 bis Februar 2012. Insgesamt 28 Ausbildungstage sind über 7 Termine verteilt (jeweils 3, 4 oder 7 Tage). Die Ausbildung findet in Freiburg i.Br. sowie im Südschwarzwald statt. Es stehen maximal 20 Teilnehmerplätze zur Verfügung.

Ausführliche Informationen zur Fortbildung, eine detaillierte Übersicht über die Inhalte, die Dozenten, Termine, Kosten sowie Unterlagen für Ihre Bewerbung finden Sie auf unserer Website

www.mbsr-institut-freiburg.de

Oder wenden Sie sich direkt an uns. Wir stehen Ihnen bei Rückfragen gerne zur Verfügung.

Kontakt

MBSR Institut Freiburg

Ulrike Kesper-Grossman

Konradstraße 32

D-79100 Freiburg

Tel. (0)761/40 11 98 95

Fax (0)761/40 11 98 97

info@mbsr-institut-freiburg.de



**MBSR
Institut
Freiburg**

Fortbildung

zum/zur

MBSR-Lehrer/in

ab Januar 2011