



## Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft

### **Mindfulness Based Employee Training (MBET)**

Ein Kursangebot an alle Mitarbeiter\*innen der Hochschule Nordhausen aus Verwaltung, Technik und Wissenschaft



**Zeit:** Montag, 12.00-12.45 Uhr

**Beginn:** Montag, 8.04.19

**Dauer:** 12 Wochen

**Ort:** Haus 20 / Seminarraum 12

**Trainer:** David Badock

Das Training von Achtsamkeit führt zur Stressreduktion. Durch das Üben von Achtsamkeit wird gelernt, das Empfinden von Glück und Lebensfreude nicht von äußeren Bedingungen abhängig zu machen. Es wird durch achtsame Methoden (Atem- und Körperwahrnehmung, Sitz- und Gehmeditation, Body-Scan) geübt, einen klaren, stabilen Geist zu entwickeln und auch in schwierigen Situationen und Lebenszeiten mit der Kraft der inneren Ressourcen verbunden zu sein.

In zielgruppenspezifischen Übungen und Themen (z.B. Umgang mit digitalen Medien am Arbeitsplatz, achtsame Kommunikation nach innen und außen, bewusste Pausengestaltung und Selbstfürsorge) werden Methoden der Achtsamkeit vertieft.

Geübt wird wöchentlich in der Gruppe, es muss die Bereitschaft vorhanden sein, die Methoden durch tägliches Anwenden zu Hause zu vertiefen.