

Weiterbildungszentrum Physiobern

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR): Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Physio-Alltag

Inhalt

Der Physio-Alltag ist herausfordernd und anspruchsvoll. Wir Physiotherapeut*innen möchten unsere Patient*innen möglichst umfassend in ihrer aktuellen Situation unterstützen. Achtsames Sein ist in unserem persönlichen wie beruflichen Alltag hilfreich. Zahlreiche Studien belegen die Wirksamkeit von Achtsamkeitsübungen.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die im beruflichen oder auch privaten Alltag mit Stress konfrontiert sind und nach Möglichkeiten suchen, um ihre körperliche und mentale Gesundheit zu verbessern. In diesem Kurs werden wir uns auf die Techniken der Achtsamkeit konzentrieren, um Stress abzubauen und unsere Fähigkeit zur Selbstregulierung zu stärken. Durch eine Kombination aus Theorie und Praxis lernst du, wie du achtsam mit dir selbst und anderen umgehen kannst, um die Herausforderungen des Alltags besser zu bewältigen.

Die drei Kurstage erstrecken sich bewusst über einen längeren Zeitraum, so können die Übungen im Alltag integriert und die damit gemachten individuellen Erfahrungen untereinander ausgetauscht werden. Die gelernten Techniken können sowohl an den Patient*innen, als auch an sich selbst angewendet werden. Weiterführende Infos siehe www.mindfulness.swiss.

Ziele

Du kannst...

- ...praktische Übungen und Strategien zur Entspannung, wie u.a. Atemmeditation, Body Scan, Yoga anwenden und durchführen.
- ...die Wirkung der Übungen für dich selbst definieren und kannst sie deinen Patient*innen vermitteln.
- ...erklären, wie dein Denken, deine Überzeugungen, Erwartungen, Bewertungen einer Situation das momentane Erleben beeinflussen.
- ...erkennen, wie wertvoll es für dich und deine Kunden sein kann, präsent im gegenwärtigen Moment zu sein und alles, was gerade vorhanden ist, anzunehmen - sei es Schmerz, Fragen, Trauer oder Freude.

Datum

Montag, 24. Juni 2024

Donnerstag, 29. August 2024

Freitag, 29. November 2024

Kurszeiten jeweils 8.30-12.00 und 13.00-17.00 Uhr

Gemäss den AGB's behält sich *Physiobern* aus organisatorischen Gründen das Recht vor, die Kurszeiten bis 4 Wochen vor Kursbeginn anzupassen. Die Kursteilnehmenden haben daraufhin die Möglichkeit innerhalb von 5 Tagen den Kurs mit einer Bearbeitungsgebühr von CHF 50 zu stornieren.

Ort

Weiterbildungszentrum Physiobern, Sempachstrasse 22, Stadion Wankdorf, Bern

Kursleitung

Christoph Moser

Physiotherapeut FH, MBSR Lehrer

Arbeitsorte: Langnau i.E., Bern und Meiringen

Von Physioswiss anerkannte Fortbildung: 21 Punkte

Kosten

Für Mitglieder Physioswiss CHF 660.-

Für Nicht-Mitglieder CHF 780.-

Skript

Das Skript wird ausschliesslich digital zu Verfügung gestellt.

Teilnehmendenzahl

Die Gruppengrösse beträgt maximal 16 Teilnehmende.

Anmeldung

Bis Montag, 13. Mai 2024 mit dem Onlineformular auf www.physiobern.info

Herzlich lädt ein

Weiterbildungskommission – Physiobern

Kantonalverband Bern des Schweizer Physiotherapie Verbandes

AGB: Die Anmeldungen gelten als verbindlich und werden nach dem Datum ihres Eingangs berücksichtigt. Ihre schriftliche Anmeldung wird innert 10 Tagen bestätigt. Bei Überschreitung der Teilnehmendenzahl werden Sie auf die Warteliste gesetzt. *Physiobern* behält sich vor, bei ungenügender Teilnehmendenzahl den Kurs 30 Tage vor Kursbeginn abzusagen. Für die Begleichung der Kurskosten erhalten Sie mit der definitiven Anmeldebestätigung die Bankangaben und Kontonummer von *Physiobern*. Eine Abmeldung muss schriftlich erfolgen. Annullationsgebühren siehe Vertragsbestimmungen unter www.physiobern.info. Der Betrag muss spätestens bis Ablauf der Anmeldefrist auf das Konto überwiesen sein. Sollte dies nicht der Fall sein, kann Ihr Platz durch das Kurssekretariat weitergegeben werden. *Physiobern* übernimmt keine Haftung für Personen- und Sachschäden, welche durch den/die Teilnehmende während oder nach dem Kurs verursacht werden.