

## Wochenendkurs „Gelassen im Job – Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung und Resilienz im Arbeitsalltag“ am 4.-5. August 2018

In diesem Kompaktkurs erfahren Sie unter der professionellen Anleitung von Irene Ossa-Moyzes einfache, praktische und achtsame Übungen des Innehaltens und Krafttankens in Ruhe, in Bewegung, und in Kommunikation mit anderen. Besonderer Fokus liegt auf den Möglichkeiten des gelasseneren Umgangs mit stressigen Situationen im Arbeitsalltag.



Im gemeinsamen Austausch, fachlichen Inputs und meditativen Übungen der achtsamen Stressbewältigung nach MBSR geht es um Themen wie Stresserleben, Multitasking, Resilienz, Wahrnehmung, Kommunikation sowie den achtsamen Umgang mit unangenehmen Emotionen.

Mindfulness-Based Stress Reduction nach Jon Kabat-Zinn (MBSR) stärkt wissenschaftlich nachweislich die eigene Selbstwahrnehmung und Resilienz.

**Kursgebühr:** 250 Euro. Preisnachlass von 25 Euro pro Person wenn Sie sich mit einer oder einem Bekannten anmelden. Im Preis enthalten sind Getränke, Handouts und der Zugang zu meinen Audioaufnahmen mit Übungsanleitungen für zuhause.

**Ort:** Therapieum, Hohenzollernstr. 12, 14163 Berlin

**Termin:** Sa. 4. bis So. 5. August 2018 jeweils 10 bis 17 Uhr.

### Wer leitet den Kurs?

**Irene Ossa-Moyzes** ist zertifizierte Achtsamkeitstrainerin (MBSR) und Systemischer Business Coach (SG).

Außerdem ist sie als Schauspielerin aktiv. Als diplomierte Politikwissenschaftlerin war sie 11 Jahre Referentin für Familienpolitik bei der Bundesregierung und dem DIHK. Hier setzte sie sich zusammen mit Unternehmen und Institutionen für eine erfolgreiche Work-Life-Balance ein.

### Anmeldung bis spätestens 18. Juli:

Irene Ossa-Moyzes, ireneossa@gmx.de, [www.ireneossa.de](http://www.ireneossa.de), 0177-2835530