



BETTINA WERNER

Institut für Achtsamkeit  
Dipl. Sozialpädagogin und Coach  
Betriebliche Beraterin am KIT seit 2000  
Lehrbeauftragte für MBSR am KIT

LEHRERIN  
MBSR/MBCT  
Institut für Achtsamkeit  
und Stressbewältigung  
Dr. Linda Lehrhaupt

COACH (DBVC)  
Dietz Training und Partner

LEHRERIN  
TAI JI QUAN  
Institut für Bewegungslehre  
Dr. Klaus Moegling

MEDITATION  
Zazen seit 1996, Schülerin  
von Willigis Jäger seit 2007

Bettina Werner – seit 2000 Betriebliche Beraterin am KIT, von 1997 bis 2000 Mitarbeiterin der Psychosomatischen Klinik Bad Herrenalb – coached in Unternehmen Achtsamkeitsbasierte Emotionale Intelligenz für Führungskräfte.

In der von ihr gegründeten *Durlacher Schule* finden Seminare, Einzelcoaching und Weiterbildungen für Privatpersonen statt. Darüber hinaus bietet die *Durlacher Schule* mit ihrem Konzept MBSR@WORK Vorträge, Seminare und Einzelcoaching für Unternehmen, im Gesundheitswesen und in Schulen an.

■ ACHTSAMKEITSBASIERTE EMOTIONALE INTELLIGENZ FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

■ STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT (MBSR) UND MBCT

■ ACHTSAMKEITSCOACHING FÜR PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

■ WEITERBILDUNG ACHTSAMKEIT IN DER FÜHRUNG



# MBSR@LEADERSHIP

MIT BETTINA WERNER

VITALITÄT  
ACHTSAMKEIT  
WEISHEIT



DURLACHER SCHULE

BETTINA WERNER

BIENLEINSTORSTRASSE 23, 76227 KARLSRUHE  
TELEFON +49 (0)721 493238

INFO@DURLACHER-SCHULE.DE  
WWW.DURLACHER-SCHULE.DE



DURLACHER SCHULE  
WWW.DURLACHER-SCHULE.DE

## ■ MBSR@LEADERSHIP

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction) wird seit über 30 Jahren erfolgreich in Unternehmen, Kliniken, und Praxen durchgeführt. Wissenschaftliche und medizinische Studien belegen, dass die Kultivierung von Achtsamkeit die Gesundheit tiefgreifend und positiv beeinflusst.

MBSR@LEADERSHIP – berufsbegleitend über acht Monate – umfasst den gesamten Inhalt des 8-Wochen-Programms nach dem Konzept von Dr. Jon Kabat-Zinn. Sie lernen eine nachhaltige Achtsamkeitspraxis der Selbstkompetenz und Selbstfürsorge. Sie werden in Ihrer Achtsamkeit im beruflichen Kontext gecoached und darüber hinaus wird das Thema Achtsamkeit in der Führung vermittelt. Sie lernen Ihre oft unbewussten Reiz-Reaktionsmuster kennen, um bewusster und gelassener führen zu können.

## ■ WEITERBILDUNGSZIELE

Die Haltung der Achtsamkeit unterstützt Sie darin, mit Akzeptanz und Wertschätzung im gegenwärtigen Moment Ihres Lebens zu sein, so wie es sich von Moment zu Moment entfaltet. Dies führt zu Bewusstheit im Sinne der Selbstregulierung bzw. Selbstführung und zur Stressbewältigung. Sie entwickeln die Kompetenz, sich selbst und andere Menschen im gegenwärtigen Augenblick klar und wertschätzend wahrzunehmen. Diese geistige Offenheit ist eine wichtige Voraussetzung um sich selbst und andere zu verstehen. Aus diesem Verständnis heraus lernen Sie angemessen zu reagieren und zu führen.

*„**Achtsamkeit** ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer **Weisheit und Vitalität** in Berührung zu bringen.“ – Jon Kabat-Zinn*

## ■ WEITERBILDUNGSINHALTE

### 1. Selbstkompetenz Achtsamkeit

Durch systematische Anleitung erlernen Sie alltagsbegleitende Übungen wie Body Scan, Achtsame Körperarbeit, Geh- und Sitzmeditationen sowie die Praxis der Achtsamkeit in Beruf und Alltag. Jeder Lernschritt ist sofort anwendbar und am Ende der Weiterbildung steht Ihnen eine Reihe von Werkzeugen zur Verfügung, die eine eigenständige Praxis der Achtsamkeit ermöglicht.

### 2. Führungscoaching Achtsamkeit

Wir befassen uns mit der Wirkung der Achtsamkeit auf beruflicher, interpersoneller Ebene. Schwerpunkt ist hierbei, die Haltung und Bewusstheit der Achtsamkeit auch in Ihren Berufsalltag zu integrieren und in einer neugierigen, interessierten Haltung zu entdecken, welche Veränderung dadurch bei Ihnen und bei den Menschen, die Sie führen, möglich wird. Durch diese Haltung der Achtsamkeit können schwierig erlebte Führungssituationen oft geklärt werden.

## ■ 8-MONATE-PROGRAMM – DIE WEITERBILDUNGSTHEMEN

- Umgang mit Stress auslösenden Faktoren privat und in der Führung
- Umgang mit schwierigen Gefühlen
- Umgang mit schwierigen Mitarbeitenden
- Verbesserte Konzentrationsfähigkeit
- Kreativere Problemlösungsstrategien
- Tieferes Verständnis für sich und Ihre Mitarbeitenden
- Eigene Ressourcen finden
- Neue Sichtweisen entwickeln
- Bewusstheit und Selbstakzeptanz
- Klarheit und Gelassenheit in der Führung

## ■ WEITERBILDUNGSDAUER

- Acht Kurseinheiten zu 3 Stunden
- Ein Achtsamkeitstag in der zweiten Kurshälfte
- Ein persönliches Vorgespräch auf Grundlage systemischer Beratung und Coaching, in dem es um Ihre Ziele und Anliegen für die Weiterbildung geht.