

022/2021: Achtsamkeit als Haltung - Gelassenheit im Stress



Zielgruppe

Mitarbeitende in sozialen Einrichtungen

ReferentInnen

Thea Schlichting
Dipl.-Sozialpädagogin

Termine

30.11.2021 - 01.12.2021

Leitung / Organisation

Stefanie Wildenhain / Karin Friedrich

Kursgebühren

265 €

Uhrzeit

09.00 - 16.15 Uhr

Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter www.diakademie.de

Kursgebühren für Mitglieder

210 €

Ort

Diakonische Akademie für Fort- und Weiterbildung e.V.
Bahnhofstr. 9
01468 Moritzburg

Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

Bemerkungen zu den Kosten

Beschreibung

Die Haltung der Achtsamkeit erweist sich als ein Weg, der dem Einzelnen hilft, die Innen-Welt und die Außen-Welt aufzuschließen. Achtsamkeit bedeutet eine aktive Lenkung auf die Wahrnehmung des Körpers, der Gedanken und Gefühle ("selektive Aufmerksamkeit").

Achtsamkeit hilft, mit den täglichen Anforderungen besser zurecht zu kommen und frühzeitig Signale von Angst, Stress und Belastungen zu erkennen. Damit ist man in der Lage, seine eigenen Bewältigungs- und Selbsthilfefähigkeiten einzusetzen. Ein wichtiger Aspekt sind dabei Entspannungsübungen. Sie schulen die Achtsamkeit und tragen dazu bei, Angst und Stress abzubauen.

In dem hier ausgeschriebenen Seminar lernen die Teilnehmenden Methoden kennen, die ihnen helfen, achtsam zu sein und gut den alltäglichen Anforderungen gewachsen zu sein. Die Methoden werden geübt und können danach für einen selbst, aber auch für die Menschen, mit denen die Teilnehmenden in ihrem (Arbeits-)Alltag zutun haben, genutzt werden.

Schwerpunkte

- Grundlagen der Achtsamkeit
- Wahrnehmung des Körpers, der Gedanken und Gefühle
- Methoden zur Entspannung, zum Abbau von Stress und Angst
- Übungen zur Anwendung der Methoden

Zugangsvoraussetzungen

Bemerkungen

Bitte folgendes mitbringen: bequeme Kleidung, Wolldecke, kleines Kissen, Wollsocken.

Bei Inanspruchnahme von Bildungsurlaub bitte 5 Wochen vor Kursbeginn die DAFW per Post oder per Mail informieren!