

# 102/2024: Achtsamkeit als Haltung - Gelassenheit im Stress



## Zielgruppe

Mitarbeitende in sozialen Einrichtungen sowie Interessierte

## ReferentInnen

Thea Schlichting  
Dipl.-Sozialpädagogin

## Termine

05.12.2024 - 06.12.2024

## Leitung / Organisation

Simone Kühn / Karin Friedrich

## Kursgebühren

295 €

## Uhrzeit

09:00 - 16:15 Uhr

## Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter [www.diakademie.de](http://www.diakademie.de)

## Kursgebühren für Mitglieder

230 €

## 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.

## Lernergebnis:

In der Auseinandersetzung mit: 'Achtsame Kommunikation' und praktische Entspannungsübungen nehmen die Teilnehmenden folgendes 'Handwerkszeug' für den beruflichen und persönlichen Alltag mit: Stärkung des gegenseitigen Mitgefühls und des Verstehens, Wahrnehmung des Körpers, der Gedanken und der Gefühle, wertschätzende Haltung mir selbst und anderen Menschen gegenüber - auch in angespannten Situationen.

## 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.