TERMINE
04.06.2027

ZEIT
09:00 - 16:15 Uhr
8 Unterrichtsstunden

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

ZIELGRUPPE
Mitarbeitende in sozialen Einrichtungen, die bereits am Grundkurs Achtsamkeit als Haltung teilgenommen haben.

REFERENTINNEN
Thea Schlichting
Dipl.-Sozialpädagogin

ANSPRECHPARTNER/IN
Simone Kühn
Tel.: 035207 843-50
E-Mail: info@diakademie.de

KOSTEN
160,00 Euro für Mitglieder
215,00 Euro für Nichtmitglieder

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des von den Abgeordneten des Sächs. Landtags beschlossenen Haushaltes. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der EEB Sachsen statt.

BERUFL. WEITERBILDUNG

Vertiefung: Achtsamkeit als Haltung - Kultivierung von Präsenz

Achtsamkeit lässt sich auf vielfältige Weise beschreiben, da sie ein vielschichtiges Konzept ist, das sowohl eine bestimmte Art der Aufmerksamkeit als auch eine innere Haltung umfasst. Achtsamkeit bedeutet eine aktive Lenkung auf die Wahrnehmung des Körpers, der Gedanken und Gefühle.

Achtsamkeit ist eine bewusste, nicht-urteilende Präsenz im gegenwärtigen Moment ist, die zu mehr Selbstwahrnehmung, innerer Freiheit, Resilienz und Mitgefühl führen kann.

Im Seminar lernen die Teilnehmenden Methoden kennen, die ihnen helfen, achtsam 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:
Die Teilnehmenden setzen sich mit einer achtsamen Kommunikation auseinander und kennen praktische Entspannungsübungen.
Die Teilnehmenden erleben eine Stärkung des gegenseitigen Mitgefühls und des Verstehens, der Wahrnehmung des Körpers, der Gedanken und der Gefühle, einer wertschätzenden Haltung sich selbst und anderen Menschen gegenüber - auch in angespannten Situationen.

Inhaltliche Schwerpunkte

- Intensivere und vertiefende Praxis der Wahrnehmung des Körpers, der Gedanken und Gefühle
- Pausen in den Alltag integrieren
- Innere Haltung verstärken und Praxis der Freundlichkeit im (Arbeits-)Alltag leben
- absichtsvolle Lenkung der Aufmerksamkeit
- Achtsamkeit in Bewegung: Vertiefung Bewegungsformen, um die Verbindung von Körper und Geist zu stärken
- Das Wesen von Gedanken verstehen: Unterscheidung zwischen Gedanken und Realität, Erkennen von automatischen Gedankenmustern und negativen Gedankenspiralen.
- Achtsames Sprechen: Bewusstheit der eigenen Worte, des Tonfalls und der Wirkung auf andere. Kommunizieren aus einer Haltung der Präsenz und des Respekts.

Zugangsvoraussetzung

Teilnahme am Grundkurs: Achtsamkeit als Haltung - Gelassenheit leben

Hinweise

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

Hier geht es direkt zur Kursanmeldung ›