

Kursleitung

Heike Mayer

Achtsamkeitstrainerin, zertifizierte MBSR-Lehrerin nach Jon Kabat-Zinn, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Dozentin, München

Teilnehmerkreis

alle Berufsgruppen

Teilnehmerzahl

16 Personen

Termin

Montag, 28.09.2020, 12:30 Uhr bis
Mittwoch, 30.09.2020, 13:00 Uhr

Kursgebühr

475,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung
375,00 € ohne Ü/F, inkl. Verpflegung

Anmeldung und Information

Bildungswerk Irsee
Klosterring 4
87660 Irsee

Tel.: +49 (0)8341 906-608 oder -604

Fax: +49 (0)8341 906-605

E-Mail: info@bildungswerk-irsee.de



Veranstaltungsort

Kloster Seeon, Kultur- und Bildungszentrum
des Bezirks Oberbayern
Klosterweg 1
83370 Seeon
Tel.: +49 (0)8624 897-0

Sie erreichen Kloster Seeon

mit dem Auto

- Autobahn A8 bis Ausfahrt Grabenstätt;
über Grabenstätt, Chieming und Seebruck
- Autobahn A8 bis Ausfahrt Bernau/Prien am
Chiemsee;
über Prien, Rimsting, Eggstätt, Roitham oder
über Prien, Rimsting, Breitbrunn, Gstadt am
Chiemsee und Seebruck
- B 304 über Ebersberg, Wasserburg, Obing

mit der Bahn

bis Bad Endorf, von dort mit dem Taxi



Stand: 17.03.2020



SELBST- UND FREMDFÜRSORGE

Bildungswerk Irsee

www.bildungswerk-irsee.de

Achtsamkeit

Kurs 19/20

28.09.2020 - 30.09.2020
Kloster Seeon

Allgemeinpsychiatrie

Achtsamkeit (Kurs 19/20)

Achtsamkeit als bewusste und akzeptierende Wahrnehmung der Gegenwart ermöglicht es, für die aktuelle Situation, unser Gegenüber und uns selbst mehr Offenheit und Präsenz zu entwickeln. In herausfordernden Momenten können so mehr Handlungsspielraum, Gelassenheit und Konzentration entstehen. Die kleinen Dinge des Lebens können deutlicher wahrgenommen und geschätzt werden.

Diese achtsame Präsenz und Offenheit aufrechtzuerhalten ist jedoch nicht leicht: Das hohe Tempo unseres Alltags, Reizdichte und vielfache Ablenkungen führen dazu, dass wir uns häufiger als uns lieb ist, in automatisierten Denk- und Verhaltensmustern bewegen - und Klienten und Patienten noch viel mehr.

Dennoch zeigt die aktuelle psychologische Forschung deutlich, dass sich Achtsamkeit wie ein Muskel üben und trainieren lässt. Auch kleine Interventionen, die sich nach persönlicher Integration sinnvoll an Patienten weitergeben lassen, können bereits deutliche Wirkung zeigen. Die Fähigkeit innezuhalten, aus belastenden Denkkreisläufen auszusteigen, sich selbst und die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, steigt. Das unterstützt auch dabei, für andere da zu sein, ohne auszubrennen.

Der Kurs bietet eine ausgewogene Mischung aus persönlichem Üben, reflektierendem Gespräch und Vermittlung von Anwendungsmöglichkeiten im persönlichen wie beruflichen Kontext.

Hinweis:

Bitte bringen Sie für die Körperübungen bequeme Kleidung und warme Socken mit!

Montag, 28.09.2020

- 12:30 Uhr Mittagessen
- 14:00 Uhr **Präsenz und wach im Hier und Jetzt**
Einführung in Achtsamkeit als Konzept, innere Haltung und Methodik
- 15:30 Uhr Kaffeepause
- 16:00 – 17:30 Uhr **Aussteigen aus dem Gedankenkarussell**
Wahrnehmungs- und Körperübungen
- 19:00 Uhr Abendessen

Dienstag, 29.09.2020

- 07:30 Uhr Frühstück
- 09:00 Uhr **Achtsamkeitspraxis**
Anwendungsmöglichkeiten kennenlernen und selbst einüben
- 10:30 Uhr Kaffeepause
- 11:00 Uhr **Selbstfürsorge, (Selbst-)Mitgefühl, Akzeptanz und Präsenz**
Achtsam mit sich und anderen umgehen
- 12:30 Uhr Mittagessen
- 14:00 Uhr **Achtsamkeit zur Stressbewältigung und im therapeutischen Setting**
MBSR, MBCT und weitere achtsamkeits- und mitgeföhlsbasierte Ansätze
- 15:30 Uhr Kaffeepause

Fortsetzung Dienstag, 29.09.2020

- 16:00 – 17:30 Uhr **Kommunikationsübungen, Achtsamkeit in Bewegung**
- 19:00 Uhr Abendessen

Mittwoch, 30.09.2020

- 07:30 Uhr Frühstück
- 09:00 Uhr **Achtsamkeit im persönlichen und beruflichen Alltag**
- 10:30 Uhr Kaffeepause
- 11:00 Uhr **Achtsamkeit im persönlichen und beruflichen Alltag**
- 12:30 Uhr Mittagessen

(Änderungen vorbehalten)

Themen und Inhalte

- Achtsamkeit als Konzept, innere Haltung und als Praxis
- Wirkmechanismen von Achtsamkeit und Anwendung im therapeutischen Einsatz, in der Gesundheitsvorsorge und zur Stressbewältigung
- Übungen zum Umgang mit belastenden Gedanken und zur Selbstfürsorge
- Verminderung von Reaktivität, Steigerung der Entspannungsfähigkeit und Entwicklung von innerem Freiraum
- Atemübungen, Achtsamkeit in Bewegung (Qi Gong, leichtes Yoga), Meditation, Methoden zur Körperwahrnehmung