

Kursleitung

Heike Mayer

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

Teilnehmerkreis

Pflegende

Teilnehmerzahl

16 Personen

Termin

Mittwoch, 22.04.2020, 12:30 Uhr bis
Freitag, 24.04.2020, 13:00 Uhr

Kursgebühr

475,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung
375,00 € 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 Irsee
Schwäbisches Tagungs- und Bildungszentrum
Klosterring 4
87660 Irsee
Tel.: +49 (0)8341 906-00

Sie erreichen Kloster Irsee

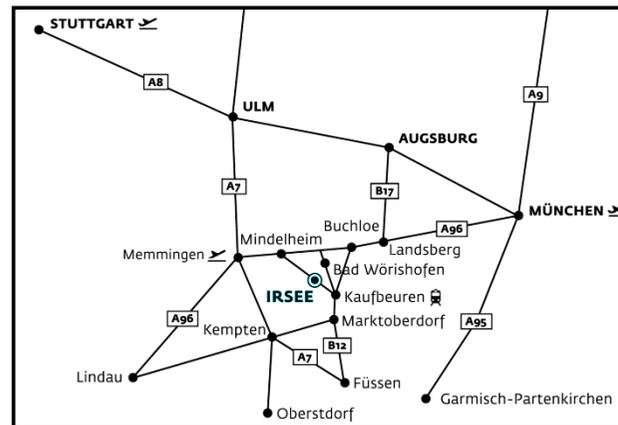
mit dem Auto

Von Norden wie von Süden über die A7 Ulm-Kempten, bei Memmingen auf die A96 Richtung München bis zur Ausfahrt Bad Wörishofen, hier Richtung Kaufbeuren.

Von München und Augsburg aus in einer Stunde über die A96. Ab Ausfahrt Jengen/Kaufbeuren weiter auf der B12 bis zur Ausfahrt Germaringen/Neugablonz/Pforzen/Irsee.

mit der Bahn

Das von Irsee 7 km entfernte Kaufbeuren verfügt über günstige Zugverbindungen von und nach Augsburg, München und Zürich.



Bildungswerk Irsee
www.bildungswerk-irsee.de

Achtsamkeit und Selbstfürsorge in der Pflege

Kurs 21/20

22.04.2020 - 24.04.2020
Kloster Irsee



SELBST- UND FREMDFÜRSORGE

Stand: 14.01.2020



Allgemeinpsychiatrie

Achtsamkeit und Selbstfürsorge in der Pflege (Kurs 21/20)

Sie möchten trotz hoher beruflicher Anforderungen gelassen bleiben? Sich weniger gehetzt fühlen und wirklich präsent für Ihr Gegenüber sein?

Die Praxis der Achtsamkeit ist ein alltagsnaher, wirkungsvoller Weg zu mehr innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und zur Stressbewältigung. Sie unterstützt Selbstfürsorge in einem herausfordernden Arbeitsumfeld ebenso wie einen aufmerksamen, einfühlsamen Kontakt mit anderen.

Das Seminar bietet Möglichkeiten zum Auftanken und für ein entspanntes Kennenlernen der Achtsamkeitspraxis mit viel Gelegenheit zum direkten Ausprobieren. Dabei werden Werkzeuge für einen gesunden Umgang mit Stress und belastenden Situationen vermittelt und Sie lernen Kurzinterventionen kennen, die Sie nicht nur selbst nutzen, sondern auch an Patienten weitergeben können.

Themen und Inhalte

- Achtsamkeit und Präsenz als innere Haltung
- Stress: Wie er ausgelöst wird, wie wir ihn unbewusst verstärken, wie wir aus Stressreaktionen aussteigen können
- Entwicklung von Gelassenheit in herausfordernden Situationen
- Achtsamer werden mit mir und meinen Bedürfnissen
- Warum Selbstfürsorge zugleich Patientenfürsorge ist
- Schlüssel zur Achtsamkeit in Alltagssituationen
- Entspannung und Achtsamkeit in Bewegung: Leichtes Yoga, Qi Gong, Atem- und Wahrnehmungsübungen

Hinweis:

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und flachen Schuhen.

Mittwoch, 22.04.2020

- 12:30 Uhr **Begrüßung** im Foyer
Dr. Stefan Raueiser
Leiter Bildungswerk
- Mittagessen
- 14:00 Uhr Die Haltung der Achtsamkeit
- 15:30 Uhr Kaffeepause
- 16:00 – 17:30 Uhr Aussteigen aus dem Gedankenkarussell
- 18:00 Uhr Abendessen

Donnerstag, 23.04.2020

- 07:00 Uhr Frühstück
- 09:00 Uhr Stress und wie man damit umgehen kann
- 10:30 Uhr Kaffeepause
- 11:00 Uhr Gelassenheit in herausfordernden Situationen
- 12:30 Uhr Mittagessen
- 14:00 Uhr Mitgefühl und Selbstmitgefühl
- 15:30 Uhr Kaffeepause
- 16:00 – 17:30 Uhr Selbstfürsorglich werden: Freundlichkeit entwickeln für mich selbst
- 18:00 Uhr Abendessen

Freitag, 24.04.2020

- 07:00 Uhr Frühstück
- 09:00 Uhr Entspannung und Bewegung
- 10:30 Uhr Kaffeepause
- 11:00 Uhr Achtsamkeit mit in den (Berufs-)Alltag nehmen
- 12:30 Uhr Mittagessen

(Änderungen vorbehalten)