

## 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](mailto: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

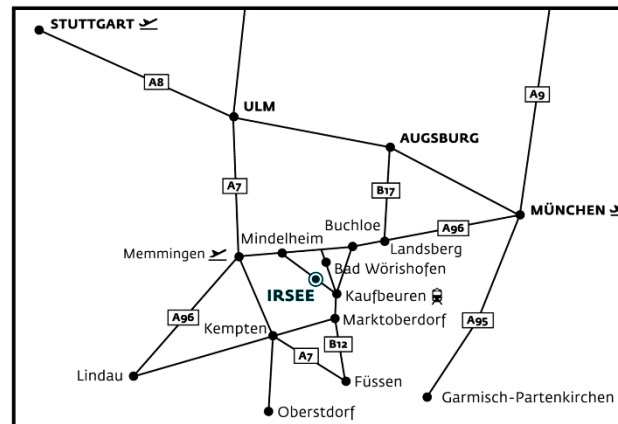
### mit dem Auto

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](http://www.bildungswerk-irsee.de)

## Achtsamkeit und Selbstfürsorge in der Pflege

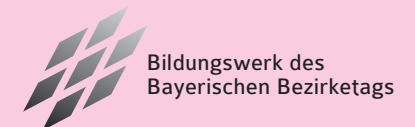
Kurs 21/20

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)