



„Achtsamkeitspraxis in der beratenden & therapeutischen Arbeit mit Klienten“

Die Erweiterung & Vertiefung der eigenen beratenden & therapeutischen Kompetenzen durch das Einüben der Praxis der Achtsamkeit und deren Anwendung im beruflichen Kontext bilden die zentralen Inhalte.

Die einjährige Weiterbildung umfasst 3 Hauptphasen

1. Phase:

Einführung in die Achtsamkeitspraxis und Integration in den Arbeitsalltag

- Die Qualität der Achtsamkeit
- Formelle Praxis (Body-Scan / achtsame Bewegungen / achtsames Sitzen / achtsames Gehen)
- Informelle Praxis (Achtsamkeitsübungen am Arbeitsplatz & im Team)
- Effektiver Umgang mit Stressoren
- Achtsamkeitsqualitäten (u.a. Geduld; Loslassen, Anfängergeist, Humor)
- Tägliche Achtsamkeitspraxis von min. 15 Minuten + 3 mal 3-7 Minuten Achtsamkeitspausen
- Auseinandersetzung mit Reflexionsimpulsen

2. Phase:

Vertiefung der Achtsamkeitspraxis & Anleitung von Achtsamkeitsübungen im Team

- Vertiefung der Achtsamkeitspraxis aus Phase 1
- Einüben der Anleitung von Achtsamkeitsübungen durch die Mitarbeiter
- Umsetzung im Berufsalltag
- Reflexion der eigenen Praxis sowie der Anleitungen im Team

3. Phase:

Achtsamkeitspraxis im beratenden & therapeutischen Kontext

- Vertiefung der Achtsamkeitspraxis und Anleitungen aus Phase 1 & 2
- Erweiterung & Vertiefung der eigenen beratenden & therapeutischen Kompetenzen
 - Achtsamkeit in der therapeutischen Beziehung
 - Aufmerksamkeitssteuerung
 - Praktizierte Akzeptanz
 - Selbstmitgefühl & Mitgefühl
 - Gelassenheit und Grenzen des Helfen-Könnens
- Achtsamkeitspraxis im Team
- Achtsamkeit in der Organisationsentwicklung