

Achtsamkeit

Am:	06.02.2020
Uhrzeit:	09:00 Uhr-16:15 Uhr
Kosten:	160,00 €
Kosten f. Mitglieder:	140,00 €

Sie erhalten für diese Fortbildung
8 Fortbildungspunkte.



Kursinhalt: Das Leben ist sehr stark gefärbt durch subjektive Wahrnehmungen und durch die Gedanken, die daraus entstehen. Achtsamkeit kann dabei helfen, das Leben so anzunehmen, wie es ist. Achtsamkeit hilft dabei Mitgefühl mit sich und anderen zu entwickeln und gibt die Freiheit sich bewusst zu entscheiden sowie mit den Gegebenheiten, die das Leben bietet selbstfürsorglich umzugehen und Handlungsfreiheit zu behalten oder zu erlangen. Die Teilnehmer werden

- Achtsame Alltagsübungen (informelle Achtsamkeit)
 - Meditationen (formelle Achtsamkeit)
 - Atemübungen
 - Metaphern und Strategien um mit Achtsamkeit Distanz herzustellen
- kennenlernen

Lernziel: Das Ziel dieses Seminars ist es, das abstrakte Konzept der Achtsamkeit mit eigenen Erfahrungen und Leben zu erfüllen.

Zielgruppe: Mitarbeiter unterschiedlicher Berufsgruppen mit Interesse am Thema



Dozentin: Susanne Schug, BBA
Fachkrankenschwester für Psychiatrie