

Von der Schwere zur Leichtigkeit

Leidende Menschen auf ihrem Weg zu begleiten, kann sinnstiftend und befriedigend, aber gleichzeitig auch belastend und überfordernd sein. Ziel dieses Workshops ist es, Methoden vorzustellen, die es ermöglichen, in unserer Arbeit bei all der Verzweiflung und Schwere, auch Freude und Leichtigkeit zu empfinden. Es hat sich gezeigt, dass Methoden der Achtsamkeit dafür sehr unterstützend sind. Anstatt sich immer wieder auf die Vergangenheit zu konzentrieren wird der Fokus ganz gezielt auf das gegenwärtige Erleben im Hier und Jetzt gerichtet. Entscheidend dabei ist eine achtsame Haltung. Damit ist gemeint, sich dem eigenen Erleben auf eine absichtslose, nicht wertende und neugierige Weise zu öffnen. Dadurch können sich oft erstaunliche Veränderungen, bei scheinbar starren Verhaltensweisen, ergeben.

Die Wirksamkeit von achtsamkeitsbasierten Methoden wurde in den letzten Jahren in zahllosen Studien immer wieder eindrucksvoll nachgewiesen und dient somit als Grundlage dieses sehr praktisch orientierten Workshops.

Eine achtsame Haltung hilft uns dabei mit Stress und belastenden Gefühlen auf eine neue Art und Weise umzugehen. In der Arbeit mit unseren oft chronisch betroffenen KlientInnen können uns achtsamkeitsbasierte Interventionen dabei unterstützen, alte belastende Geschichten in den Hintergrund treten zu lassen und die Aufmerksamkeit von den Gedanken auf die tatsächliche Situation zu richten. Dadurch kann sich auch eine andere Art der Beziehungsgestaltung ergeben, die sich jedes Mal neu entwickelt. Eingefahrene Muster und Trägheit können dann Spontanität und Lebensfreude wieder mehr Platz machen. Sollte das Wetter es zulassen, werden wir Achtsamkeitsübungen auch im Freien machen.

Ziele

- Vermittlung von konkreten Techniken
- Anwendung bei praktischer Arbeit
- Möglichkeiten, „chronische“ Beziehungen neu zu gestalten
- Anwendung im Berufsalltag

Zielgruppe

Alle, die im beruflichen oder privaten Kontext mit (chronisch) leidenden Menschen zu tun haben und sich dafür interessieren, neue Methoden, im Umgang mit den oft belastenden Situationen und manchmal überfordernden Emotionen, kennenzulernen.

ReferentIn

MMag. Philipp Zimmermann

Klinischer Psychologe, Gesundheitspsychologe, Arbeitspsychologe, Soziologe Fortbildungen in transaktionsanalytischer Psychotherapie und Focusing. Ausbildung als MBSR- und Achtsamkeitslehrer, über 12 Jahre Meditationserfahrung, regelmäßige Teilnahme an Meditationsretreats im In- und Ausland.

Facts

Kosten

€ 380,00 inkl. 10% MwSt.

Anmeldeschluss

08.04.2022

Ort

pro mente Akademie GmbH
Grüngasse 1A
1040 Wien

Termine

23.04.2022 - 24.04.2022

Sa, So 09:00 - 17:00 Uhr (16 UE)

Anzahl der Teilnehmerinnen

mind. 8, max. 15 Personen

Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH
Grüngasse 1A, 1040 Wien
T +43 1 513 15 30 - 113
info@promenteakademie.at
www.promenteakademie.at