Von der Schwere zur Leichtigkeit (Webinar)

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. Gerade die Anwendung von Achtsamkeit eignet sich dafür sehr gut, da sie anstelle der Vergangenheit auf das Hier und Jetzt fokussiert, nicht wertet und die Akzeptanz in den Vordergrund stellt. 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. Für uns selbst bedeutet die Anwendung von Achtsamkeit, mit belastenden Gefühlen auf eine neue Art und Weise umzugehen. In der Arbeit mit unseren oft chronisch betroffenen Klient*innen 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.

Ziele

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

Methodik

Wir wollen all die Vorteile und auch Freiheiten, die uns das Setting eines Onlineworkshops zu Verfügung stellt, nutzen. So werden neben kurzen Theorieinputs viele praktische Übungen abseits des Bildschirms angeleitet und vorgestellt (sollte das Wetter es zulassen, auch im Freien). Wir werden also nicht den ganzen Tag vor dem Computerbildschirm verbringen, sondern zwischendurch auch mal für eine kurze Zeit offline sein.

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
€ 150,00- inkl. 10% MwSt

Anmeldeschluss
22.06.2020

Ort
online

Termine
06.07.2020
Mo, 10:00 – 16:00 Uhr (6 UE)

Anzahl der Teilnehmerinnen
mind. 4, max. 12 Personen

Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH
Seidengasse20/2, 1070 Wien
T +43 1 513 15 30 - 113
info@promenteakademie.at
www.promenteakademie.at