

Selbstfürsorge & Resilienzstrategien

„Heute mache ich mir eine Freude und besuche mich selbst“ (Karl Valentin)

Gut auf sich und die eigenen Ressourcen zu achten ist eine wichtige Schlüsselkompetenz, um in unserer Arbeit zentriert, präsent und gesund zu bleiben. Das wiederum sind Voraussetzungen, um Klient*innen bestmöglich unterstützen zu können. Unser Berufsalltag ist jedoch auch oft gekennzeichnet von Hektik und Unruhe. Wie ist es möglich, inmitten von diesen Turbulenzen immer wieder zur Ruhe zu kommen und so die eigene Balance wieder zu finden? In diesem sehr praxisorientierten Seminar werden wir uns damit beschäftigen, welche Möglichkeiten der Selbstfürsorge wir im Beratungs- bzw. Betreuungskontext haben und welche Haltung uns dabei unterstützt. Es werden konkrete Methoden und Übungen vorgestellt, die uns immer wieder ermöglichen sollen zwischendurch auf eine freundliche und wohlwollende Art in Verbindung mit unserem momentanen Erleben zu kommen. Denn wenn wir uns selbst auf eine wohlwollende Art begegnen und so in Kontakt mit uns kommen, erzeugen wir Voraussetzungen, um Herausforderungen zu meistern. Gleichzeitig schaffen wir Bedingungen für eine gelungene Betreuung. Besonderen Stellenwert haben in diesem Seminar achtsamkeitsbasierte Interventionen und die Einbindung des Körpers. Unser Körper zeigt uns sehr schnell an, wenn Stress und Belastung zu viel werden und wir eine Pause bräuchten. Jedoch überhören wir diese Signale, wenn wir nicht bewusst darauf achten. Deshalb werden neben Übungen aus der Positiven Psychologie auch Methoden vorgestellt, welche die Körperwahrnehmung wieder in den Vordergrund rücken. In der täglichen Arbeit eingesetzt, tragen diese Übungen dazu bei, die Widerstandskraft zu erhöhen. Denn Resilienz, auch das ist mittlerweile in der Forschung nachgewiesen worden, ist eine Fähigkeit, die erlernbar ist.

Inhalte

- Achtsamkeit
- Resilienz
- Positive Psychologie

Ziele

- Stärkung der eigenen Ressourcen
- Methoden der Selbstfürsorge
- Kennenlernen von achtsamkeitsbasierten Interventionen
- Anwendung im Berufsalltag

Methodik

- Kurze Theorieinputs
- Praktische Anleitung von Übungen
- Austausch und Reflexion in der Gruppe

Diese Fortbildung wird sich so nah wie möglich am beruflichen Alltag der Teilnehmer*innen orientieren, um einen guten Transfer in deren Praxis zu ermöglichen. Hauptfokus liegt auf dem Ausprobieren von ressourcenstärkenden Übungen und Interventionen. Sollte das Wetter es zulassen, werden wir Achtsamkeitsübungen auch im Freien machen.

Zielgruppe

Dieses Seminar richtet sich an alle, die daran interessiert sind neue Interventionen und Methoden der Selbstfürsorge, besonders aus dem Bereich der Achtsamkeit, 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,- inkl. 10% MwSt.

Anmeldeschluss

10.08.2020

Ort

RAUM8
Schönborngasse/Ecke
Klesheimgasse
1080 Wien

Termine

24.08.2020 - 25.08.2020
Mo, Di, 09:00 - 17:00 Uhr (16 UE)

Anzahl der Teilnehmerinnen

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