



## Kurzqualifikation Achtsamkeit

### Stoffverteilungsplan der einzelnen Lehrfächer

<b>Seminar 1</b>	<b>Achtsamkeit als Haltung und Methode in der Arbeit mit psychisch kranken Menschen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Überblick über Achtsamkeit und annahmeorientierte Behandlungsansätze</li><li>– Einführung in störungsspezifische Programme</li><li>– DBT, MBCT, ACT</li><li>– Achtsame Haltung der professionell Tätigen</li><li>– Methoden zur Kultivierung von Achtsamkeit: Sinnesreize, Gedanken, Gefühle</li></ul>
<b>Seminar 2</b>	<b>Mitgefühl und Selbstmitgefühl</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Selbstmitgefühl statt Selbstwertgefühl</li><li>– Mitfühlende Grundhaltung dem Klienten gegenüber: Angemessene Nähe-Distanz-Regulation statt Konzept der professionellen Distanz</li><li>– Übungen um Scham, Minderwertigkeit und Selbsthass zu überwinden</li><li>– Wie umgehen mit dem inneren Kritiker?</li></ul>
<b>Seminar 3</b>	<b>Achtsamkeit und Selbstfürsorge</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Wie können sich Fachpersonen vor Burnout und beruflicher Deformation schützen?</li><li>– Achtsamkeitsübungen zur Selbstfürsorge im Klientenkontakt</li><li>– Achtsamkeitsübungen für Hochstresssituationen finden</li><li>– Achtsamkeitsübungen vor oder nach dem Klientenkontakt</li><li>– Achtsamkeit im Team</li></ul>
<b>Seminar 4</b>	<b>Annahme und Akzeptanz in der psychosozialen Arbeit</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Bedeutung von Annahme und Akzeptanz für psychische Gesundheit und Genesungsprozesse</li><li>– Wie kann die Fähigkeit zu Annahme gefördert werden?</li><li>– Zusammenhang zwischen Annahme und natürlichem Handeln</li></ul>
<b>Seminar 5</b>	<b>2 Onlinekurse nach Wahl auf <a href="http://www.MINDEMY.de">www.MINDEMY.de</a></b> z.B. „Achtsamkeit – Welche Übungen kann ich mit (fast) allen Klient*innen machen?“

### Teilnahmegebühren

Die Teilnahmegebühr (Stand Januar 2023) für jedes einzelne, mehrtägige Seminar beträgt 140€ (140 CHF) pro Seminartag. Die Gesamtsumme für die Weiterbildung beträgt 1.250€ (1.250 CHF).

### Informationen, Auskünfte und Beratung zur Weiterbildung

Wir sind über die E-Mail-Adresse [info@seeminar.de](mailto:info@seeminar.de) erreichbar und können auch gerne einen telefonischen Termin vereinbaren.