

Freude und Dankbarkeit als Schlüssel zur Zufriedenheit – das, was stimmt in und um uns aufzunehmen, wertschätzen und verstärken

Ressourcenorientierung und die Methodik der „positiven Neuroplastizität“; eine 2-tägige Fortbildung

Kurs Nr. S709

Das bringt Ihnen u.a. die Teilnahme der 2-tägigen Fortbildung:

- Inputs zu neurowissenschaftlichen und psychotherapeutischen Sichtweisen zur Neuroplastizität, zur „positiven Psychologie“, zur Ressourcenorientierung im Rahmen des Achtsamkeitstrainings der „positiven Neuroplastizität“ nach Rick Hanson

Termin: Montag, den 13. Oktober 2025 in der Zeit von 09:00-17:00 Uhr **und**
Dienstag, den 14. Oktober 2025 in der Zeit von 09:00-16:00 Uhr

Dozent: **Paul Stammeier** Soziologe, Politologe, Heilpraktiker für Psychotherapie (HeilprG), langjährige Tätigkeit in suchttherapeutischen und sozialpsychiatrischen Institutionen; Referent bei der DGSP; Lehrer in achtsamkeitsbasierten Verfahren (MBSR, MBCT, MSC, ACT) und Stressbewältigung (IFT), Psychosynthese-Begleitung, Dialogprozess-Moderation, Lehrer für säkulare und buddhistische Meditationspraxis; Hospizbegleiter

Inhalt: Die menschliche Evolution stattete uns mit feinen Sensoren für das potenziell Gefährliche und Unangenehme unserer Existenz aus und ermöglichte uns damit das Überleben. Viele der kleinen und großen erfreulichen Begebenheiten und Gelegenheiten unseres Alltags werden aufgrund dieser uns innewohnenden Tendenz der negativen Verzerrung übersehen und nicht wahrgenommen. Wenn wir uns diesen manifesten und potenziellen Schätzen unseres Lebens öffnen, bekommt unser Alltag eine andere Färbung. Freude und Dankbarkeit für all das, was stimmig, gut und heilsam in unserem Leben ist, können zu wesentlichen Bestandteilen eines inneren Gemütsklimas von Zufriedenheit, Verbundenheit und Erfüllung werden. Es werden achtsamkeitsbasierte Sichtweisen und Übungen zum Aufspüren, Einladen und Kultivieren von Freude und Dankbarkeit in ihren Grundzügen vorgestellt.

SCHWERPUNKTE DER ZWEITÄGIGEN FORTBILDUNG

- Inputs zu neurowissenschaftlichen und psychotherapeutischen Sichtweisen zur Neuroplastizität, zur „positiven Psychologie“, zur Ressourcenorientierung im Rahmen des Achtsamkeitstrainings der „positiven Neuroplastizität“ nach Rick Hanson
- Übungsorientierte imaginative und kontemplative Zugänge zu den heilsamen Ressourcen von Freude, Dankbarkeit und Zufriedenheit.
- Strukturierte Dialog- und Austauschrunden; Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen,

Zielgruppe: Alle therapeutisch arbeitenden und interessierten Kolleg*innen

Kosten € 395,- zzgl. 7% MwSt, incl. Teilnehmerzertifikat und Verpflegung

Seminarort: Katharinenstraße 11, 23554 Lübeck; 3. Stock im Seminarraum von FoCuS

Anmeldung: FoCuS, Petra Pontow Katharinenstraße 11, 23554 Lübeck ☎ 0451-14008-61
E-Mail: info@bildungimfocus.de **Anmeldeschluss 29.09.2025**

Weitere Fortbildungsangebote finden Sie auf www.bildungimfocus.de