

Stressbewältigung in der sozialpsychiatrischen Arbeit

MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit; 2-tägige Fortbildung

Kurs Nr. S707

Das bringt Ihnen die Teilnahme der 2-tägigen Fortbildung:

- Achtsamkeit im Umgang mit Stress
- Achtsame Kommunikation

Termin: Donnerstag, den 27. März 2025 in der Zeit von 09:00-17:00 Uhr und
Freitag, den 28. März 2025 in der Zeit von 09:00-16:00 Uhr

Dozent: **Paul Stammeier** Soziologe, Politologe, Heilpraktiker für Psychotherapie; Hospizbegleiter; Ausübung langjähriger 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 Meditationsverfahren

Inhalt: Mit dem Trainingsprogramm „MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR = Mindfulness-based stress-reduction) von Jon Kabat-Zinn lernen wir,

- den Geist zu beruhigen,
- unsere persönlichen Reaktionsmuster in Stresssituationen akzeptierend wahrzunehmen
- inneren Raum für konstruktivere Antworten entstehen zu lassen
- den heilsamen Seinsmodus wohlwollenden Gewahrseins in uns zuzulassen.

Worum geht's:

Die Aufmerksamkeit sanft auf die Atmung und das Körperspüren fokussieren, offenes Gewahrsein zum eigenen sensorischen, emotionalen und kognitiven Erleben zulassen, eine freundlich-wohlwollende und akzeptierende Haltung zu uns selbst kultivieren.

MBSR ist das älteste, vielfach erprobte und evaluierte säkulare Achtsamkeitstraining.

SCHWERPUNKTE DER ZWEITÄGIGEN FORTBILDUNG

- Achtsamkeit – Grundlagen des MBSR-Achtsamkeitstrainings
- Wahrnehmen und kreativ antworten
- Im Körper zuhause sein
- Was ist Stress
- Achtsamkeit im Umgang mit Stress
- Achtsame Kommunikation

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: 13.03.2025**

Weitere Fortbildungsangebote finden Sie auf www.bildungimfocus.de