

Von Augenblick zu Augenblick

Achtsamkeit in der Beratung

Fortbildung

Inhalt

Das Konzept der Achtsamkeit besteht schon seit über 2000 Jahren, doch erst in den letzten 30 Jahren konnten zahlreiche Studien belegen, dass eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis positive Effekte auf Stressreduktion, Selbstwahrnehmung und die Selbstregulation hat. Situationen, Gefühle und Beziehungen zu Menschen können sich durch eine Haltung von Achtsamkeit verändern, ohne dass WIR sie verändern. Diese Effekte können sich sowohl für Klient(inn)en als auch für auch Berater/innen positiv auswirken und eine wertvolle Bereicherung für die Arbeit mit Menschen sein. Das Konzept der Achtsamkeit ist vielfältig genug, um in verschiedenen beruflichen Settings eingesetzt werden zu können.

- Theoretische Einführung in das Konzept der Achtsamkeit
- Grundlagen und Wirkungsweise der Achtsamkeit
- Achtsamkeitsübungen
- Haltung in einer achtsamen Beratung und deren Umsetzung
- Achtsames Zuhören und Sprechen
- Wahrnehmungsübungen
- Achtsamkeitsbasierte Verfahren (MBSR, MBCT etc.)

Nutzen

Eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis hat positive Effekte auf Stressreduktion, Selbstwahrnehmung und die Selbstregulation. Diese Effekte können sich sowohl für Klient(inn)en als auch für auch Berater/innen positiv auswirken und eine wertvolle Bereicherung für die Arbeit mit Menschen sein.

Zeitraumen / Programm

Tag 1:

09:30 Uhr Anreise/Stehkaffee

10:00 Uhr Beginn

17:30 Uhr Ende

Tag 2:

09:00 Uhr Beginn

16:30 Uhr Ende

Methoden

Vortrag, Diskussion, praktische Übungen, Kleingruppenarbeit, Austausch

Anbieter

LWL-Landesjugendamt Westfalen

Referentin / Referent

Antje Herkenrath

Dipl.-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin

Münster

Auskunft zu Inhalten



Jutta Möllers

E-Mail: jutta.moellers@lwl.org

Telefon: 0251 591-4561

Auskunft zu Anmeldung und Organisation



Sandra Meier

E-Mail: sandra.meier@lwl.org

Telefon: 0251 591-4580

Wir über uns

Der Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL) steht für erstklassige Fortbildungen im Bereich Kinder-



Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.
LWL-Landesjugendamt
Westfalen

Online anmelden

<https://www.lwl-bildung.de/detail?seminar=41662>

Veranstaltungsnummer

21-0602-351-0008-0001

Datum

17.03.2021 - 18.03.2021

Anmeldeschluss

15.01.2021

Ort

Johanniter Akademie -
Gästehaus
Weissenburgstraße 60-64
48151 Münster
Tel.: 0251 97230-145
[Karte und Routenplaner](#)

Teilnehmendenkreis

Fachkräfte aus
Allgemeinen sozialen
Diensten, Jugendämtern,
Diensten und
Einrichtungen der
Erziehungshilfe, freie
Träger

Teilnehmendenzahl

18

Kosten

178,00 € Teilnahmeentgelt

69,50 € Verpflegung

171,50 € Übernachtung EZ

mit Vollverpflegung

inkl. gesetzl.

Umsatzsteuer

und Jugendhilfe sowie im Fachgebiet Suchthilfe. Durch die Kombination bewährter und innovativer Methoden bieten wir den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Möglichkeit, beruflich und persönlich zu wachsen. Mit unseren praxisorientierten Angeboten fördern wir den Erfahrungsaustausch in unserer Region. Was uns auszeichnet? Hochwertige Wissensvermittlung zu fairen Konditionen.

www.lwl-bildung.de