

Potenziale von Achtsamkeit in der psychosozialen Beratung

Fachseminar

B71



Achtsamkeit hat viele Potenziale. Die positive Wirkung von Achtsamkeit auf Körper und Psyche ist wissenschaftlich gut belegt und die Anwendungsbereiche werden immer breiter – nicht nur im Gesundheitswesen, sondern auch in der Sozialen Arbeit, Bildung oder Wirtschaft. In diesem Fachseminar geht es um die Potenziale, die Achtsamkeit für Fachkräfte in beratenden und helfenden Berufen bereithält, als berufliche Fähigkeit und als Möglichkeit zur Selbstfürsorge.

Inhalt

In diesem Fachseminar gewinnen die Teilnehmenden einen Überblick über die Potenziale von Achtsamkeit in der psychosozialen Arbeit und Beratung. Sie eignen sich grundlegendes Basiswissen an und sammeln eigene Erfahrungen beim Erproben verschiedener Achtsamkeitsübungen.

Im Vordergrund steht Achtsamkeit als berufliche Fähigkeit und wie sich eine achtsame Haltung auf die Kommunikation und Beziehungsgestaltung auswirkt.

Während der beiden Seminartage geben angeleitete Übungen aus dem MBSR Programm (Mindfulness-Based Stress Reduction, Stressbewältigung durch Achtsamkeit) immer wieder erfahrungsorientierte Einblicke in das Potenzial von Achtsamkeit zur Selbstfürsorge, Stressbewältigung und Selbstregulation, besonders für Fachleute in helfenden und beratenden Berufen.

Darüber hinaus werden Voraussetzungen und Möglichkeiten reflektiert, Achtsamkeitsübungen in die direkte Arbeit mit Klientinnen und Klienten zu integrieren.

Ziele

Die Teilnehmenden

- können Achtsamkeit definieren, abgrenzen und einordnen in Bezug auf andere Methoden.
- kennen Wirkungen und Wirkweisen von Achtsamkeit auf Körper, Psyche, Verhalten und Gehirn.
- kennen verschiedene Achtsamkeits-Programme und Anwendungsbereiche.

Sie sind in der Lage

- Achtsamkeitsübungen für ihre Selbstfürsorge und Stressbewältigung zu nutzen.
- eine achtsame Haltung als berufliche Fähigkeit weiterzuentwickeln, vor allem in ihrer Kommunikation und Beziehungsgestaltung.

Zielpublikum	Dieses Fachseminar richtet sich an Fachpersonen aus Arbeitsfeldern der psychosozialen Beratung sowie an in beratenden, lehrenden oder helfenden Berufen.
Aufbau- möglichkeit	Dieses Fachseminar ist zugleich ein Wahlmodul des CAS-Programmes «Beraterisches Handeln – systemisch-lösungsorientiert in herausfordernden Kontexten».
Daten	20./21. März 2020 Präsenzzeiten 1.Tag 8.45–16.45 Uhr, 2. Tag: 8.45–16.00 Uhr 16 Lektionen
Seminarleitung	Martina Brunthaler, lic. phil. hum. (MSc Psychologie) Psychologin und zertifizierte Achtsamkeitstrainerin für MBSR und MBCT Inhaberin von Modus Acht, Wangen bei Olten
Seminar- verantwortung	Hochschule für Soziale Arbeit FHNW, Prof. Dr. Martina Hörmann martina.hoermann@fhnw.ch
Ort	Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW Hochschule für Soziale Arbeit, Olten
Kosten	CHF 700
Kontakt	Hochschule für Soziale Arbeit FHNW, Silvia Vogelsang, Weiterbildungskoordinatorin, T + 41 62 957 21 49, silvia.vogelsang@fhnw.ch

Anmeldung

zum Fachseminar
Daten

Potenziale von Achtsamkeit in der psychosozialen Beratung (B71)
20./21. März 2020

Persönliche Angaben

Name(n)

Vorname(n)

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

 P

@ P

 G

@ G

Geburtsdatum

Bürgerort/Kanton

Arbeitgeber/in

Firma

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Anschrift

Korrespondenzadresse

Privat

Geschäft

E-Mail-Adresse für Korrespondenz

Privat

Geschäft

Rechnungsadresse

Privat

Geschäft

Ich habe die Allgemeinen Teilnahmebedingungen der Hochschule für Soziale Arbeit FHNW auf www.fhnw.ch/de/weiterbildung/soziale-arbeit/organisatorisches gelesen und bin damit einverstanden.

Ort, Datum

Unterschrift

Ihre Angaben werden für die Teilnehmendenliste verwendet und den Teilnehmenden und Dozierenden zugestellt.

Bitte senden Sie die Anmeldeunterlagen an:

Hochschule für Soziale Arbeit FHNW, Silvia Vogelsang, Riggenbachstrasse 16, 4600 Olten
oder per E-Mail an: silvia.vogelsang@fhnw.ch