Medizin, Therapie, multiprofessionelles Team
Fortbildungen

Achtsame Präsenz in Beziehungen entwickeln und stärken - verschoben wg. Corona Unserer menschlichen Verletzlichkeit achtsam begegnen

Termin
27.03.-29.03.2020
Weitere Termine siehe unten!

Referentin
Petra Meibert
WEITERE INFORMATIONEN

Seminarnummer
201-36

Kursgebühr
390,00 €

Wir Menschen sind beziehungsorientiert. Wir brauchen und schätzen den Kontakt zu anderen, wenn sie uns wohl gesonnen sind und uns unterstützen. In Beziehungen können wir Wärme, Sicherheit und Anerkennung finden. Gleichzeitig sind Beziehungen Schauplatz für Stress und Verletzungen. Soziale Unstimmigkeiten und Ablehnung sind die am schwierigsten zu bewältigenden Stressfaktoren (sozialer Stress). In Beziehungen ist die Herausforderung, bei sich und authentisch sowie gleichzeitig im Kontakt mit dem Gegegnüber zu sein am größten.

Achtsamkeit fördert den Kontakt zu uns selbst und zu unserem Gegenüber und kann damit

den Beziehungsprozess verbessern und uns erlauben, vollständig mit einem anderen Menschen im Hier und Jetzt präsent zu sein, jenseits unserer Konzepte. Voraussetzung ist, dass wir einen offenen, freien Blick auf das richten können, was in uns vor sich geht, um dann auch dem anderen wach, offen und akzeptierend zu begegnen, ohne sich von „Vor-Urteilen“ und Bewertungen leiten zu lassen.
In diesem Seminar wollen wir erforschen, wie es gelingen kann, in den dynamischen Prozessen von Beziehung wach und aufmerksam im Kontakt mit sich und dem Gegenüber zu bleiben und sich nicht in Automatismen von Bewertung, Urteilen und Konzeptualisierung zu verstricken.

Wir werden uns folgenden Fragen widmen:
- Was bedeutet zwischenmenschliche Achtsamkeit?
- Wie komme ich mit anderen auf achtsame Weise in Kontakt?
- Wie kann ich bei mir und in Kontakt sein?
- Wie kann ich auftretende Assoziationen, Gedanken oder Gefühle im Kontakt wahrnehmen?
- Wie kann ich dem Gegenüber wach, offen und frei begegnen?

Das Seminar gibt Raum für:
- das Erforschen bzw. die Bewusstwerdung der eigenen automatischen Reaktivität in Beziehungen und die Entwicklung von Möglichkeiten, selbst gestaltend und „weise“ zu reagieren
- Austausch und Reflexion zu den Erfahrungen mit der eigenen Achtsamkeitspraxis
- Gemeinsames praktizieren der Achtsamkeitsübungen
- Stärkung der Motivation und Stabilisierung der Übungspraxis für zu Hause

Methoden:
Gemeinsame Meditationspraxis, Phasen des Schweigens, theoretischer Input, Selbsterfahrungsaustausch, Gruppendiskussion

Zertifizierung:
Für das Seminar werden von der LPK voraussichtlich 21 Punkte angerechnet.

Zielgruppe
Menschen mit Erfahrungen in der Achtsamkeitsmeditation z. B. im Rahmen eines Achtsamkeitstrainings o. ä.

Maximale Teilnehmerzahl
22

Termine / Folgeseminare
27.03.-29.03.2020
1. Tag: 16.00-20.00 Uhr
2. Tag: 9.00-17.00 Uhr
3. Tag: 9.00-13.00 Uhr

Wegen der Coronapandemie wird dieser Termin abgesagt.
Sobald ein Ersatztermin feststeht, veröffentlichen wir ihn auf dieser Homepage und informieren alle Teilnehmenden.

Referentin

Petra Meibert

Diplom-Psychologin, Ausbilderin und Supervisorin für MBSR und MBCT, Buchautorin

Sie haben Fragen?

Inga Weise

Bildungsreferentin

Telefon: 06222 55-2752
inga.weise@akademie-im-park.de