Medizin, Therapie, multiprofessionelles Team
Fortbildungen

Achtsamkeit und Meditation im Rahmen der Psychotherapie

Termin
11.10.-12.10.2024
Weitere Termine siehe unten!

Referent_innen
Christian Kreyerhoff
WEITERE INFORMATIONEN
Petra Meibert
WEITERE INFORMATIONEN

Seminarnummer
241-35

Kursgebühr
Frühbucherpreis: 415,00 € NUR NOCH 84 TAGE
Regulärer Preis ab 11.08.2024: 460,00 €

Achtsamkeitsorientiertes Arbeiten im psychotherapeutischen und psychiatrischen Kontext nimmt als allgemeine Kompetenz therapeutischer Mitarbeiter immer mehr an Bedeutung zu. Achtsamkeit als Haltung und Methode ist gleichermaßen für Therapeuten und Klienten hilfreich. Sie erleichtert den Umgang mit schwierigen Erfahrungen und stärkt therapeutische Basiskompetenzen.

Wir möchten in diesem Seminar den integrativen Nutzen von Achtsamkeit als Methode darstellen, die selbstregulatorische Fähigkeiten wie Aufmerksamkeitslenkung, Emotionsregulation und Körpergewahrsein stärken sowie die Beziehung zum eigenen Selbst verändern kann. Und wir werden Einblicke geben in den Weg, Achtsamkeit als Haltung zu entwickeln.

Vor diesem Hintergrund stellen wir verschiedene, alltagstaugliche Achtsamkeitsübungen vor, probieren sie gemeinsam aus und reflektieren ihre Wirkung auf uns und für die Menschen, mit denen wir arbeiten.

Dabei beziehen wir uns auf verschiedene Rahmenbedingungen und unterschiedliche Patient*innen sowie Krankheitsbilder.

Inhalte

- Was ist Meditation?
- Das Konzept der Achtsamkeit
- Die Praxis der Achtsamkeit: Haltung und Methode
- Achtsamkeit in der Begegnung mit den Anderen – interpersonelle Achtsamkeit
- Nutzen der Achtsamkeit für therapeutisch Tätige sowie für die Patient*innen
- Achtsamkeitsorientiertes Arbeiten in unterschiedlichen Settings (Einzeltherapie, Gruppentherapie, stationär, ambulant)

Methoden

Achtsamkeitsübungen, Praxis verschiedener Meditationsformen, Klein- und Großgruppenaustausch, Diskussion, Kurzvorträge

Zertifizierung

Für das Seminar werden von der LPK 21 Punkte angerechnet.

Zielgruppe

Interessierte aller Berufsgruppen in stationären, komplementären und ambulanten Bereichen. Vorkenntnisse bzgl. der Arbeit mit Achtsamkeit und Meditationen sind nicht notwendig.

Maximale Teilnehmerzahl

24

Termine / Folgeseminare

11.10.-12.10.2024
1. Tag: 9.30-18.00 Uhr
2. Tag: 9.00-17.00 Uhr

Referent_innen

Christian Kreyerhoff

Psychologischer Psychotherapeut mit Schwerpunkt Verhaltenstherapie; zertifizierter MBSR- und MBCT-Lehrer

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