

Achtsamkeit als Fertigkeit, Methode und Haltung im therapeutischen Kontext

Einführung in die beiden achtsamkeitsbasierten Programme MBSR und MBCT sowie Anwendungsmöglichkeiten der Achtsamkeit im klinischen Kontext.

Inhalt:



Identnummer
20170128

Ziel des Seminars ist, einen theoretischen und praktischen Einblick in achtsamkeitsbasierte Interventionen im klinischen Kontext zu geben. Hierzu werden die beiden am besten wissenschaftlich untersuchten Achtsamkeitstrainings MBSR – Mindfulnessbased Stressreduction/ Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion und insbesondere MBCT – Mindfulnessbased Cognitive Therapy / Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie zur Rückfallprophylaxe bei rezidivierender Depression vorgestellt. Die Übung der Achtsamkeit schult Präsenz im Augenblick, Konzentration, Offenheit, Freundlichkeit und Mitgefühl und fördert die Entspannungsfähigkeit. Diese Qualitäten können im Alltag helfen, mit Stress und belastenden Situationen sowie schwierigen Gedanken und Gefühlen bewusster umzugehen. Gleichzeitig ist die Praxis der Achtsamkeit auch für TherapeutInnen, BeraterInnen und alle anderen Berufsgruppen im Gesundheitswesen eine gute Grundlage für ihre Arbeit.

Lernziele:

Im Rahmen des MBCT Programms lernen die TeilnehmerInnen darüber hinaus, mit drohenden depressiven Rückfällen achtsam umzugehen, Negativschleifen im Kopf zu erkennen und zu beenden. Schwierige Gedanken verlieren Schritt für Schritt ihre Macht und eine mitfühlende, wohlwollende Haltung sich selbst gegenüber kann entstehen.

Da Achtsamkeit am besten auf der Grundlage der eigenen Erfahrung vermittelt werden kann, werden verschiedene Achtsamkeitsübungen praktiziert und deren Wirkung erprobt, um auf der Basis dieser Erfahrungen die möglichen Anwendungsbezüge, aber auch Grenzen im Rahmen der Indikation und Kontraindikation zu besprechen.

Methoden:

Vortrag, Übungen, Gruppenarbeit

Zielgruppe:

Beschäftigte in der Patientenarbeit

Sonstiges:

Matte oder Decke mitbringen für Entspannungsübungen
bequeme Kleidung

Plätze:

14 Personen

Referent/in:

Jörg Meibert

Dipl. Sozialpädagoge, MBSR und MBCT Lehrer, Leiter des Achtsamkeitsinstitut Ruhr Essen

Termin:

31.03. – 01.04.2020 + 29.04.2020

3-tägig

09:30 - 16:30 Uhr

Ort:

LWL-Klinik Dortmund, Marsbruchstr. 179, 44287 Dortmund
Haus 02, EG Konferenzraum

Anmeldung:

Seminarkontakt@lwl.org

Telefon: 0231/4503-3350

Gebühr:

380,- €

(Die Teilnahmegebühr wird für Beschäftigte des regionalen Netzes Dortmund-Hemer und der Wilfried-Rasch-Klinik bei Anerkennung eines betrieblichen Interesses und der Genehmigung der/des Vorgesetzten in voller Höhe vom Arbeitgeber übernommen.)