

**Mittwoch, 20.11.**

09.30 Uhr

## **Achtsamkeit in der Arbeit für und mit Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung**

### Training

Achtsamkeit ist derzeit in aller Munde. Aber was genau bedeutet es, achtsam zu sein? Und wie kann eine achtsame Haltung im professionellen Kontext pädagogisch-therapeutischer Arbeit helfen? Mit Achtsamkeit können wir den Automatismen des Alltages begegnen, drücken förmlich die Pause-Taste, um eigene Entscheidungen zu überprüfen und neue zu fällen.

Im ersten Teil werden wir uns mit den Hintergründen zum Thema Achtsamkeit, mit seinen spirituellen Wurzeln und psychologischen Effekten beschäftigen. Wir lernen verschiedene Achtsamkeitsübungen in Theorie und Praxis kennen und versuchen diese anhand des Beispiels »achtsames Essen« lebenspraktisch in unserem Alltag anzuwenden.

Im zweiten Teil wenden wir diese achtsame Haltung in unserem Arbeitskontext an: Wir übertragen verschiedene Achtsamkeitsübungen auf die Bedürfnisse von Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung und lernen außerdem, wie wir im beruflichen Alltag, v.a. in Krisen, für uns selbst sorgen können.

### **Seminarleitung**

#### **Isabella Mauro**

M.Sc.-Psychologin, Psychotherapie, seit 2005 in der Arbeit mit Jugendlichen und Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung tätig

### **Alle Termine zu diesem Thema**

20.11.2024 09:30 Uhr - 21.11.2024 17:00 Uhr

### **Dauer**

16 Unterrichtseinheiten

### **Kosten**

Regulär 490,- Euro, Mitglieder 406,- Euro

### **Ort**

Den Durchführungsort veröffentlichen wir ca. 2 Wochen vor der Veranstaltung.