

# Stärkung der Gesundheit durch Achtsamkeit - Präsenz

---

## Bildungsziel

Mögliche Ziele, welche sich auf Grund des Seminars bei den Teilnehmenden einstellen bzw. die sie erlernen können:

- ✓ Sensibilisierung für das Thema Achtsamkeit, MBSR und die Wirkungen auf Gesundheit
- ✓ Wissen über die Hintergründe der Achtsamkeitslehre wie der MBSR-Methode nach Jon Kabat-Zinn
- ✓ Theoretische und praktische Kenntnisse über einen Body Scan inkl. der Auswirkungen auf das eigene körperliche Empfinden
- ✓ Hintergründe zu Stress, das individuelle Erleben wie Lösungsansätze im Umgang mit negativem Stress (Distress)
- ✓ Kenntnisse und Erprobung von meditativen Übungen in verschiedenen Formen inkl. Nachbesprechung, u.a. hinsichtlich der individuellen Wirkung und Wahrnehmung
- ✓ Identifikation von Gedanken- und Verhaltensmustern
- ✓ Kenntnisse von Handlungsweisen zur Überprüfung der eigenen Gedanken und des weiteren Nutzens
- ✓ Kennenlernen und Durchführung von Aktivierungs- und Bewegungsübungen
- ✓ Kennenlernen und Durchführung von Aktivierungs- und Bewegungsübungen
- ✓ Reflexion wie praktische Tipps zur Anwendung der durchgeführten Übungen im Alltag

Mögliche Wirkungen, die sich bei den Teilnehmern einstellen können:

- ✓ Ein Tag Zeit, um innere Kraft zu tanken
- ✓ Ausgleich zu den beruflichen Anforderungen
- ✓ Aktivierung der inneren Abgrenzung und Stärkung der persönlichen Widerstandskräfte
- ✓ Förderung eines Gleichgewichts und von Gelassenheit
- ✓ Entdecken der eigenen Ressourcen und individuellen Lösungen im Umgang mit herausfordernden (Arbeits-)Situationen
- ✓ Förderung von Entspannung und innerer Zufriedenheit
- ✓ Stabilisierung der eigenen Gesundheit
- ✓ Schaffung von Wohlbefinden

DIESES PROJEKT WIRD AUS MITTELN DES BAYERISCHEN STAATSMINISTERIUMS FÜR GESUNDHEIT UND PFLEGE GEFÖRDERT

# Stärkung der Gesundheit durch Achtsamkeit - Präsenz

---

## Inhalte

### Die Teilnehmer erlernen in dieser Fortbildung folgende Inhalte:

- ✓ Leben ist ein natürlicher, sich ständig verändernder Prozess. Als Menschen haben wir durch unsere Gedanken die Möglichkeit, diesen Prozess genauer zu betrachten. Durch Meditation, was aus dem lateinischen meditatio = nachdenken stammt, können wir Menschen uns, unsere Gedanken und unser Leben grundlegend betrachten.
- ✓ Ein Weg, um besonders in sich stetig verändernden Zeiten, sich der eigenen Person im Innen zuzuwenden, für sich und seinen Berufs-(Alltag) Lösungen zu finden. Damit können die eigenen Kräfte aktiviert werden, um mit Standhaftigkeit und Überzeugung durch die Zeiten des Wandels auch im Berufsalltag zu gehen. Basierend auf natürliche, gesunde Art.
- ✓ Die Achtsamkeitslehre baut auf meditative und reflektierende Übungen, um das eigene Denken wie die körperliche Wahrnehmung zu erkennen als auch zu schulen. An dem Tag wird zunächst die Achtsamkeitslehre und die daraus resultierende MBSR Methode (Mindfulness stress reduction = Stressbewältigung) nach Jon Kabat-Zinn vorgestellt.
- ✓ Die Auswirkungen von Stress, das Erleben und der Umgang damit werden thematisiert. Zudem werden meditative Übungen im Sitzen, im Liegen wie im Stehen durchgeführt. Dabei werden die eigenen Gedanken und Empfindungen besprochen. Zwischendurch erfolgen leichte Aktivierungs- und Bewegungsübungen.
- ✓ Am Ende des Tages werden die individuellen, persönlichen Übungen jeweils festgehalten, um in den Alltag zu integrieren. Dies gibt die Möglichkeit, eigene Denk- und Verhaltensweisen zu verändern und die persönlich am wertvollsten betrachteten Übungen weiter zu nutzen. In Summe wechseln Vorträge und praktische Übungen ab.

## Zielgruppe

Mitarbeiter:innen in allen Bereichen

- die sich der Achtsamkeitsthematik einen ganzen Tag widmen wollen

DIESES PROJEKT WIRD AUS MITTELN DES BAYERISCHEN STAATSMINISTERIUMS FÜR GESUNDHEIT UND PFLEGE GEFÖRDERT

# Stärkung der Gesundheit durch Achtsamkeit - Präsenz

---

## Dozent



### Frau Julia Philipp

Dipl. Pflegewirt (FH), systemischer Coach, Trainerin in Achtsamkeit, Mediation, Entspannung, Beraterin in Nachhaltigkeit

## Seminarort

München - Präsenz

## Teilnahmegebühren

135,00 €

inkl. Kaffee, Getränke und Mittagessen

## Dauer

1 Tag

## Termin

Dienstag, den 14. Juli 2022  
von 09.30 bis 17.00 Uhr

## Kontakt

**Kuratorium Wohnen im Alter gAG  
KWA Bildungszentrum München**

Bayerwaldstraße 11  
81737 München

**T** 089/673460050  
**T** 0151 /74483369  
**M** [fortbildung-muenchen@kwa.de](mailto:fortbildung-muenchen@kwa.de)

## Anmeldung

Bewerben Sie sich online unter  
[www.kwa-bildungszentrum.de](http://www.kwa-bildungszentrum.de)

**8 Fortbildungs-Punkte bei Registrierung**

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

DIESES PROJEKT WIRD AUS MITTELN DES BAYERISCHEN STAATSMINISTERIUMS FÜR GESUNDHEIT UND PFLEGE GEFÖRDERT