

Achtsamkeitstraining

Seminarleiterschein

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Weltweit nutzen immer mehr Menschen, Firmen und Institutionen die Achtsamkeitspraxis als Grundlage für eine sinnhafte und ganzheitliche Lebensweise, die Glück und Zufriedenheit nicht von äußeren Umständen abhängig macht.

Zahlreiche klinische Studien belegen, dass eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis positive Effekte auf Wohlbefinden, Widerstandsfähigkeit und Gesundheit hat.

Die Praxis der Achtsamkeit verhilft zu einer bewussteren Haltung in Alltag und Beruf, die zu mehr Klarheit, Zentriertheit, Balance, Gelassenheit und Zufriedenheit führt und Stressreduktion bewirkt. Die Selbstwahrnehmung wird erweitert und die Fähigkeit zur Selbstregulation erhöht.

Neben der Vermittlung des theoretischen Wissens zum Thema umfasst die Fachfortbildung auch einen großen Praxisteil, in diesem werden u. a. formelle sowie informale Achtsamkeitsübungen eingeübt. Selbsterfahrung ist demnach ein wichtiger Bestandteil der Fachfortbildung.

Auszug aus den Inhalten:

- Definition Achtsamkeit & Grundlagen der Achtsamkeitspraxis
- Selbstfürsorge durch Achtsamkeit
- Stressreduktion durch Achtsamkeit
- Achtsamkeit & Kommunikation
- Achtsamkeit & Körper, Gedanken & Emotionen
- Achtsamkeit im privaten sowie beruflichen Alltag
- formelle Achtsamkeitsübungen (Atem-, Geh- & Sitzmeditation, Body-Scan etc.)

Die Fachfortbildung richtet sich an Menschen, die im beratenden/therapeutischen Kontext, im Gesundheits-, Bildungs-, Personal- oder Sozialwesen tätig sind oder die Achtsamkeitspraxis in das berufliche Leben integrieren möchten.

Dozent/in Psy. Beraterin Sina von Bergen: Jg. 1989, psychologische Beraterin (VFP), arbeitet als Coach, Trainerin & Dozentin, Studium der Internationalen Betriebs- & Außenwirtschaft sowie Wirtschaftspsychologie. Sie absolvierte die Fachausbildungen z. psych. Beraterin, systemischen Coach, Burnout Beraterin, Kommunikationstrainerin, Ernährungsberaterin, in klientenzentrierter Gesprächsführung, Gewaltfreier Kommunikation, sokratischer Gesprächsführung, lösungsorientierter Kurzzeitberatung, Sexualberatung sowie kognitiver Verhaltenstherapie. Zudem ist sie Fachberaterin für Hochsensibilität, Achtsamkeitstrainerin, Seminarleiterin für Autogenes Training & Progressive Muskelrelaxation. Die Weiterbildungen in Meditation, Phantasiereise, Chakra-Arbeit, Qigong sowie Genusstraining runden ihr Profil ab

Termine:

Fr. 01.11.2024

Sa. 02.11.2024

So. 03.11.2024

Fr. 15.11.2024

Sa. 16.11.2024

So. 17.11.2024

jew. 09:00-16:00 Uhr

Preis:

770,- Euro *



**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Onlineunterricht**
Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:

SSH111011124

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:



ONLINE

PARACELSUS
die Gesundheitsakademien