

# Achtsamkeit und Selbstfürsorge für therapeutisch Tätige | 20 FP



Für die Patienten das Beste zu geben ist selbstverständlich. Aber wie schaffen wir es, im Alltag die unterschiedlichsten Menschen empathisch zu behandeln, unsere Arbeit immer besser zu machen und dabei gesund zu bleiben?

Die ursprünglich aus dem Buddhismus stammende „Achtsamkeit“ hat in den letzten Jahren eine beispiellose Entwicklung in westlichen Therapien und der Pädagogik ausgelöst, so dass zeitgemäße Therapie ohne „Achtsamkeit“ kaum mehr denkbar ist. Dieses Wissen wollen wir uns zu Nutze machen, um den alltäglichen Stress gut zu bewältigen und für uns und die Patienten heilsam zu sein.

Wir lernen, achtsam mit uns und den Patienten umzugehen, erweitern unsere Selbstfürsorge und erlernen Techniken zur Stressbewältigung. Dabei nutzen wir Übungen und Überlegungen aus den Achtsamkeits-Programmen MBSR und MBCT und der achtsamkeitsbasierten Therapie ACT, welche seit vielen Jahren gründlich erforscht werden und ihre Wirksamkeit eindrücklich unter Beweis gestellt haben.

Ein zusätzlicher Gewinn ist, dass nach diesem Wochenende einige Übungen Patienten beigebracht werden können. Je besser es uns geht, desto mehr profitieren die Patientinnen und Patienten von unserer Arbeit!

## Themen des Kurses:

- Theorie und Wirkungsweise von „Achtsamkeit“
- Übungen im Sitzen, Liegen und Gehen zur Entwicklung und Stabilisierung von Achtsamkeit
- Übungen zur Entwicklung von Empathie und Werteorientierung
- Übungen und Anregungen zur Übertragung von Achtsamkeit in den Alltag

<b>Leitung</b>	Knut Jöbges   Sinologe M.A., Lehrer für MBSR und MBCT, Integrativer Bewegungstherapeut, Ausbilder für Qigong, Leiter Fachtherapie an der Schön Klinik Bad Arolsen
<b>Kursgebühr</b>	0,00 € inkl. Skript
<b>Beginn</b>	12.02.2024
<b>Ende</b>	13.02.2024
<b>Kurszeiten</b>	Mo. 12.02., 10:00 - 18:00 Uhr Di. 13.02., 09:00 - 17:00 Uhr
<b>Kursort</b>	Goebelstraße 21, 64293 Darmstadt
<b>Zielgruppe</b>	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseure, Heilpraktiker, Ärzte, Sport- und Gymnastiklehrer, Sportwissenschaftler, Logopäden
<b>Fortbildungspunkte</b>	20