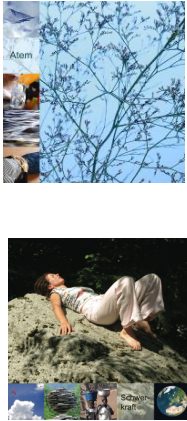
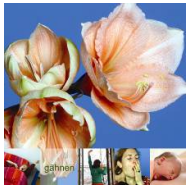
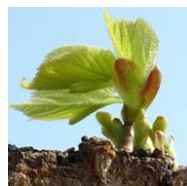
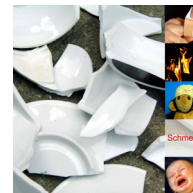


Achtsame Körperwahrnehmung und Emotionsregulation

Weiterbildung in zehn Modulen für Fachpersonen aus Therapie, Medizin, Psychologie, Pflege, Beratung und Bildung

		Themen und Inhalte
Modul 1 - 27.-28.8. Ankommen in der Gegenwart		Grundlagen zu Achtsamkeit und Körperwahrnehmung Gegenwärtigkeit (Schwerkraft, Atmung), oszillierende Aufmerksamkeit, wertfreie Beobachtung, Nicht-Reaktivität, freundliche Disziplin Einführung in prozessorientiertes Lernen zwischen den Sitzungen
Modul 2 - 17.9. Mit dem sein was ist		Alles willkommen heissen, Akzeptanz Hinwenden, Selbst- & Emotionsregulation im Alltag und in Stresssituationen Einführung in das (G)RAIN Modell
Modul 3 - 15.10. Verbunden sein		Verbundenheit, in Beziehung sein, Gemeinsame Menschlichkeit, Interdependenz, Berührung, emotionale Resonanz
Modul 4 - 12.-13.11. (ev. mit Übernachtung im Seminarhaus) Herausforderungen begegnen		Stressreaktion und Emotionsregulation Innehalten, Achtsamkeitsmeditation, Impulskontrolle, Achtsamkeit im Alltag und in Stresssituationen Antreiber und hilfreicher Umgang damit
Modul 5 - 21.1. 2022 Verschiedene Sichtweisen einnehmen		Mit unterschiedlichen Modellen experimentieren. Perspektivenwechsel, Einfluss von Annahmen auf die Wahrnehmung und das eigene Erleben

Modul 6 - 25.2. 2022 Offenheit und Herzenswärme		Empathie, Mitgefühl, Offenheit, Flexibilität, Durchlässigkeit, tiefes Zuhören, menschliche Grundhaltung, Burn-out Prophylaxe
Modul 7 - 25.3. Inneren Spielraum kultivieren		Formen der Nicht-Identifikation, oszillierende Aufmerksamkeit, Selbstreflexion, Resilienz, Ressourcen aktivieren, Partialisieren
Modul 8 - 29.4. Dem Erleben Ausdruck verleihen		Ausdruck finden, das Erleben in Worte fassen, innere Bilder mitteilen, Geschichten erzählen, Tanz
Modul 9 - 20.5. Präsent bleiben in widrigen Umständen		Brüche, Dissonanzen, „die ganze Katastrophe“, Schmerz, existentielle Themen, Tod, Sterben, das Fremde, nicht wissen, nicht kontrollieren, Intensität regulieren
Modul 10 - 17.-18.6. Aus der Fülle schöpfen		Rückblick, Ernte, Wertschätzung, Ausblick, Integration in Alltag und Beruf

Voraussichtlicher Ablauf und Themen - Änderungen sind möglich.

Vorgespräch

In einem ca. 30 Min. persönlichen Telefongespräch möchten wir Ihre Motivation zur Teilnahme erfahren und klären gerne auch Ihre Fragen zur Fortbildung.

Kosten

2700.- CHF In den Kurskosten inbegriffen sind: Kursunterlagen, Vorgespräch, Arbeitsmaterial, Audioanleitungen, Buch: Thea Rytz: *Bei sich und im Kontakt*, 4. Auflage, Hogrefe 2018.

Nicht inbegriffen sind die Kosten für Übernachtung und Essen (Total ca. CHF 120)

Daten

27.-28.8. / 17.9. / 15.10. / 12.-13.11. 2021

21.1. / 25.2. / 25.3. / 29.4. / 20.5. / 17.-18.6. 2022

Zeiten

Freitagnachmittag: 13.45-18.45 Uhr

Freitag und Samstag: 13.45-18.45 Uhr & 9.15-16.15 Uhr

Ort

Zwischenraum am Mauerrain 5, 3012 Bern

(5 Min. vom Bahnhof Bern; keine Parkplätze vor Ort)



Kontakt: info@achtsamekoerperwahrnehmung.ch

Webseiten: www.achtsamekoerperwahrnehmung.ch

www.thearytz.ch und www.achtsamsein.ch