

■ WEITERBILDUNGEN FÜR
VERSCHIEDENE BERUFSGRUPPEN

Um in *verantwortungsvollen Berufen* leistungsfähig zu bleiben, bedarf es neben der professionellen Kompetenz auch die Fähigkeit, *die eigenen Kräfte und Energien* zu erhalten. Hier ist die *Schulung der Achtsamkeit* eine wertvolle Hilfe um klarer und gelassener in den Augenblicken des eigenen Lebens und in der *Kommunikation mit dem Gegenüber* zu sein.

- ÄRZTE UND PSYCHOTHERAPEUTEN
- SOZIALE UND HELFENDE BERUFE
- FÜHRUNGSKRÄFTE
- LEHRER

! AKTUELLE TERMINE & INFO-ABENDE:
WWW.DURLACHER-SCHULE.DE



BETTINA WERNER
GRÜNDERIN & INHABERIN

PFINZTALSTR. 65
76227 KARLSRUHE

TEL. +49 (0)721 - 49 32 38
INFO@DURLACHER-SCHULE.DE

■ WEITERBILDUNG IM BERUFLICHEN KONTEXT

DIE PRAXIS DER ACHTSAMKEIT

NACH DEM KONZEPT VON DR. JON KABAT-ZINN
MIT BETTINA WERNER

VITALITÄT
ACHTSAMKEIT
WEISHEIT



DURLACHER SCHULE

WWW.DURLACHER-SCHULE.DE

■ DIE PRAXIS DER ACHTSAMKEIT

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction) wird seit über 20 Jahren erfolgreich in Kliniken, Praxen und Unternehmen durchgeführt. Wissenschaftliche und medizinische Studien belegen, dass die Kultivierung von Achtsamkeit die Gesundheit tiefgreifend positiv beeinflussen kann.

Die Weiterbildung – berufsbegleitend über acht Monate – umfasst den gesamten Inhalt des 8 Wochen-Programms nach dem Konzept von Dr. Jon Kabat-Zinn und baut eine eigene Achtsamkeitspraxis im Sinn der Selbstkompetenz und Selbstfürsorge nachhaltig auf. Ein Teil widmet sich der Supervision Ihrer Achtsamkeit im beruflichen Kontext.

■ WEITERBILDUNGSZIELE

Die Praxis der Achtsamkeit unterstützt Sie darin, mit Akzeptanz und Wertschätzung im gegenwärtigen Moment Ihres Lebens zu sein so wie es sich von Moment zu Moment entfaltet. Dies führt zu Bewusstheit und Selbstregulierung auch im Sinne von Stressbewältigung. Sie entwickeln die Kompetenz, sich selbst und andere Menschen im gegenwärtigen Moment klar und nicht wertend wahr zu nehmen. Diese geistige Offenheit ist eine wichtige Voraussetzung um sich selbst und andere wirklich verstehen zu können und aus diesem tiefen mitfühlenden Verständnis heraus angemessene Hilfe und Unterstützung zu geben. Fürsorge für andere und der Wunsch zu helfen sollte immer mit Selbstfürsorge einher gehen. Sind wir vorwiegend auf den Anderen ausgerichtet, verschließen wir uns oft vor ihm, weil wir auf Dauer überfordert sind.



BETTINA WERNER

Gründerin der Praxis Durlacher Schule

Dipl. Sozialpädagogin

Betriebliche Beraterin am KIT Karlsruhe seit 2000

Bettina Werner – von 1997 bis 2000 Mitarbeiterin in der Psychosomatischen Klinik Bad Herrenalb – berät Unternehmen zur Führung von Mitarbeitenden in Lebenskrisen, bei Sucht und psychischen Erkrankungen und bietet mit MBSR@WORK ein Konzept aus Vorträgen, Seminaren und Einzelcoachings für Unternehmen, Kliniken und Schulen an.

■ WEITERBILDUNGSINHALTE

1. SELBSTKOMPETENZ ACHTSAMKEIT

Durch systematische Anleitung erlernen Sie alltagsbegleitende Übungen wie Body Scan, Achtsame Körperarbeit, Geh- und Sitzmeditationen sowie die Praxis der Achtsamkeit in Beruf und Alltag. Jeder Lernschritt ist sofort anwendbar und am Ende der Weiterbildung steht Ihnen eine Reihe von Werkzeugen zur Verfügung, die eine eigenständige Praxis der Achtsamkeit ermöglicht. (2 ½ Stunden der monatlichen Seminarzeit)

2. SUPERVISION DER ACHTSAMKEIT

Wir befassen uns mit der Wirkung der Achtsamkeit auf der beruflichen, interpersonellen Ebene. Schwerpunkt ist hierbei, die Haltung und Bewusstheit der Achtsamkeit auch in Ihren Berufsalltag zu integrieren und in einer neugierigen, interessierten Haltung zu entdecken, welche Veränderung dadurch bei Ihnen und bei den Menschen, mit denen Sie arbeiten, möglich wird. Auf Wunsch werden wir auch von Ihnen als schwierig erlebte Berufssituationen heraus greifen und erforschen. (1/2 Stunde der monatlichen Seminarzeit)

*“**Achtsamkeit** ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer **Weisheit und Vitalität** in Berührung zu bringen.” – Jon Kabat-Zinn*

MBSR/MBCT-LEHRERIN: Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung
Dr. Linda Lehrhaupt

LEHRERIN TAI JI QUAN: Institut für Bewegungslehre und Bewegungsforschung
Dr. Klaus und Barbara Moegling

MEDITATION: Zazen seit 1996, Schülerin von Willigis Jäger seit 2007

WEITERBILDUNGEN: Tanztherapie, Fe Reichelt
Systemische Beratung, Dr. Gunther Schmidt
Qi Gong, Med. Gesellschaft für Qi Gong