

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) – Kompaktseminar für angestellte Ergotherapeuten

■ Ziele und Inhalte

Der Beruf der Ergotherapie bewegt sich mittlerweile mit seinen vielen organisatorischen, inhaltlichen und nicht zuletzt personalen Anforderungen in einem immer komplexer werdenden Arbeitsalltag. Aus dauerhaft erhöhten Belastungssituationen können Müdigkeit, Erschöpfung und – wenn keine oder zu wenig Möglichkeit zur Regeneration besteht – gesundheitsschädigende Erkrankungen entstehen. Bewusste Selbstfürsorge und Psychohygiene sind immer wichtigere Maßnahmen, die für Ergotherapeuten persönlich an Bedeutung gewinnen. Das Programm „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ ist genau auf diesen Punkt ausgerichtet.

Im Mittelpunkt steht die intensive Praxis der Achtsamkeit und die Befähigung, auch inmitten von Stress-Situationen oder anderen Herausforderungen des täglichen Lebens aus einem wachen Bewusstsein heraus achtsam agieren zu können, anstatt automatisch zu reagieren. Das MBSR-Achtsamkeitstraining nach Jon Kabat-Zinn eignet sich für alle Menschen, die ihr Leben bewusster und selbstverantwortlicher gestalten wollen. Es findet unter anderem Anklang und Resonanz bei Menschen, die in sozialen oder in pädagogisch-therapeutischen Berufen tätig sind. Einerseits zum Erlernen eines konstruktiven Umgangs mit Stress, andererseits als Möglichkeit zur Entdeckung und Veränderung eigener unbewusster Denk-, Gefühls- und Handlungsmuster, die sich im Umgang mit Menschen störend auswirken können.

Inhalte:

- Übungen zur Körperwahrnehmung (Body-Scan), einfache und sanfte Körperübungen aus dem Yoga, Geh- und Sitzmeditation
- Vermittlung der Wissensbausteine im Kontext des Achtsamkeitstrainings zu folgenden Themen:
Was ist Achtsamkeit? Die Haltungen der Achtsamkeit; Wahrnehmung und Achtsamkeit; Körperwahrnehmung im Achtsamkeitstraining; Das Tagebuch angenehmer und unangenehmer Erfahrungen; Erkennen und Umgang mit stressfördernden Gedanken und Gefühlen; Stress mit Achtsamkeit begegnen; Achtsame Kommunikation; Wie kann ich für mich selbst gut sorgen?; Transfer der Übungen in den Alltag.

Medien: Vortrag, praktische Übungen, themenbezogenen Reflektionsrunden, Kleingruppenarbeit, Einzelarbeit.

■ Zielgruppe und Teilnahmevoraussetzungen

Angestellte Ergotherapeuten.

Von den Teilnehmern mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, 2 Decken oder Yogamatte und 1 Decke, falls vorhanden Meditationskissen.

■ Dauer; Anzahl der Unterrichtseinheiten (UE); Teilnehmerzahl

4-tägig; Beginn am 1. Tag (06.06.2012) um 15.00 Uhr, Ende am 4. Tag (09.06.2012) um 15.30 Uhr, am 06.06. und am 07.06.2012 sind Abendeinheiten geplant; insgesamt 32 UE (eine UE umfasst 45 Minuten); maximale Teilnehmerzahl: 16 Personen.

■ **Referentin**

Renate Kintea, Ergotherapeutin, Kunst- und Gestaltungstherapeutin DAGTP, MBSR- und MBCT-Lehrerin (zertifiziert am Odenwald-Institut sowie beim Institut für Achtsamkeit, Dr. Linda Myoki Lehrhaupt), seit 1995 niedergelassen in eigener Praxis in Mannheim, vormals langjährige Berufserfahrung in psychosomatischen Kliniken, 10 Jahre Leitung eines Dienstleistungsunternehmens im Gesundheitswesen.

■ **Teilnahmegebühr und Leistungen**

€ 480,- DVE-Mitglieder, € 590,- andere

In der Teilnahmegebühr sind folgende Leistungen enthalten: Teilnahme an der Fortbildung, Pausengetränke, Teilnahmeunterlagen (die Teilnehmer erhalten ein ausführliches Arbeitsheft und 3 CD's mit denen sie das Erlernte zu Hause eigenständig weiter üben können).

Von den Teilnehmern mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, 2 Decken oder Yogamatte und 1 Decke, falls vorhanden Meditationskissen.

■ **Termin und Ort**

Mittwoch, 06. bis Samstag, 09. Juni 2012 in Fulda

- Änderungen vorbehalten -