

## Kursleitung

### Heike Mayer

Achtsamkeitstrainerin, zertifizierte MBSR-Lehrerin nach Jon Kabat-Zinn, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Dozentin, München

## Teilnehmerkreis

Pflegende

## Teilnehmerzahl

16 Personen

## Termin

Mittwoch, 15.12.2021, 14:00 Uhr bis  
Freitag, 17.12.2021, 12:30 Uhr

## Kursgebühr

295,00 €

## Anmeldung und Information

Bildungswerk Irsee  
Klosterring 4  
87660 Irsee  
Tel.: +49 (0)8341 906-608 oder -604  
Fax: +49 (0)8341 906-605  
E-Mail: info@bildungswerk-irsee.de

## Wichtige Hinweise zu Veranstaltungsformat und Abwicklung:

Aufgrund der aktuellen Situation im Rahmen der Corona-Pandemie findet das Seminar nicht als Präsenz-Veranstaltung statt, sondern wird online angeboten.

Als **Online-Plattform** wird **Zoom** genutzt.

Die Zugangsdaten für die online-Plattform sowie weitere Informationen erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung per E-Mail zugesandt.

Über die von uns übermittelten Zugangsdaten können Sie sich dann direkt dem Seminar zuschalten.

Bitte beachten Sie, dass das Einwählen über ein Kliniknetzwerk aufgrund von Sicherheitsmaßnahmen unter Umständen nicht möglich ist.

Wir empfehlen daher – falls Sie einen Login über Ihre Einrichtung planen – unbedingt im Vorfeld abzuklären, ob dies technisch möglich ist.

**Die Teilnahme ist lediglich mit funktionierender Kamera und Mikrofon möglich.**

Wir empfehlen Ihnen, sich 15 Minuten vor Beginn in das Meeting einzuwählen, um mögliche technische Schwierigkeiten beheben zu können.

Gerne stehen wir Ihnen für Fragen zur Verfügung.

# Bildungswerk Irsee

www.bildungswerk-irsee.de

## Achtsamkeit und Selbstfürsorge in der Pflege

Kurs 22/21

15.12.2021 - 17.12.2021  
Online-Veranstaltung



SELBST- UND FREMDFÜRSORGE

Stand: 02.12.2021



## Allgemeinpsychiatrie

---

### Achtsamkeit und Selbstfürsorge in der Pflege (Kurs 22/21)

Sie möchten trotz hoher beruflicher Anforderungen gelassen bleiben? Sich weniger gehetzt fühlen und wirklich präsent für Ihr Gegenüber sein?

Die Praxis der Achtsamkeit ist ein alltagsnaher, wirkungsvoller Weg zu mehr innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und zur Stressbewältigung. Sie unterstützt Selbstfürsorge in einem herausfordernden Arbeitsumfeld ebenso wie einen aufmerksamen, einfühlsamen Kontakt mit anderen.

Das Seminar bietet Möglichkeiten zum Auftanken und für ein entspanntes Kennenlernen der Achtsamkeitspraxis mit viel Gelegenheit zum direkten Ausprobieren. Dabei werden Werkzeuge für einen gesunden Umgang mit Stress und belastenden Situationen vermittelt und Sie lernen Kurzinterventionen kennen, die Sie nicht nur selbst nutzen, sondern auch an Patienten weitergeben können.

#### Themen und Inhalte

- Achtsamkeit und Präsenz als innere Haltung
- Stress: Wie er ausgelöst wird, wie wir ihn unbewusst verstärken, wie wir aus Stressreaktionen aussteigen können
- Entwicklung von Gelassenheit in herausfordernden Situationen
- Achtsamer werden mit mir und meinen Bedürfnissen
- Warum Selbstfürsorge zugleich Patientenfürsorge ist
- Schlüssel zur Achtsamkeit in Alltagssituationen
- Entspannung und Achtsamkeit in Bewegung: Leichtes Yoga, Qi Gong, Atem- und Wahrnehmungsübungen

## Mittwoch, 15.12.2021

---

- 14:00 Uhr Die Haltung der Achtsamkeit
- 15:30 Uhr Pause
- 16:00 – 17:30 Uhr Aussteigen aus dem Gedankenkarussell

## Donnerstag, 16.12.2021

---

- 09:00 Uhr Stress und wie man damit umgehen kann
- 10:30 Uhr Pause
- 11:00 Uhr Gelassenheit in herausfordernden Situationen
- 12:30 Uhr Mittagspause
- 14:00 Uhr Mitgefühl und Selbstmitgefühl
- 15:30 Uhr Pause
- 16:00 – 17:30 Uhr Selbstfürsorglich werden: Freundlichkeit entwickeln für mich selbst

## Freitag, 17.12.2021

---

- 09:00 Uhr Entspannung und Bewegung
- 10:30 Uhr Pause
- 11:00 – 12:30 Uhr Achtsamkeit mit in den (Berufs-)Alltag nehmen

## Hinweis:

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und flache Schuhe.

Dauer und Frequenz der Pausen werden vom Dozenten je nach Bedarf angepasst.

(Änderungen vorbehalten)