

Potenziale von Achtsamkeit in der psychosozialen Beratung

Fachseminar B71

In diesem Fachseminar gewinnen die Teilnehmenden einen Überblick über die Potenziale von Achtsamkeit in der psychosozialen Arbeit und Beratung. Sie eignen sich grundlegendes Basiswissen an und sammeln eigene Erfahrungen beim Erproben verschiedener Achtsamkeitsübungen.



Die positive Wirkung von Achtsamkeit auf Körper und Psyche ist wissenschaftlich gut belegt und die Anwendungsbereiche werden immer breiter – nicht nur im Gesundheitswesen, sondern auch in der Sozialen Arbeit, Bildung oder Wirtschaft. In diesem Fachseminar geht es um die Potenziale, die Achtsamkeit für Fachkräfte in beratenden und helfenden Berufen bereithält, als berufliche Fähigkeit und als Möglichkeit zur Selbstfürsorge.

Im Vordergrund steht Achtsamkeit als berufliche Fähigkeit und wie sich eine achtsame Haltung auf die Kommunikation und Beziehungsgestaltung auswirkt.

Während der beiden Seminartage geben angeleitete Übungen aus dem MBSR Programm (Mindfulness-Based Stress Reduction, Stressbewältigung durch Achtsamkeit) immer wieder erfahrungsorientierte Einblicke in das Potenzial von Achtsamkeit zur Selbstfürsorge, Stressbewältigung und Selbstregulation, besonders für Fachleute in helfenden und beratenden Berufen. Darüber hinaus werden Voraussetzungen und Möglichkeiten reflektiert, Achtsamkeitsübungen in die direkte Arbeit mit Klientinnen und Klienten zu integrieren.

Ziele

Die Teilnehmenden

- können Achtsamkeit definieren, abgrenzen und einordnen in Bezug auf andere Methoden.
- kennen Wirkungen und Wirkweisen von Achtsamkeit auf Körper, Psyche, Verhalten und Gehirn.
- kennen verschiedene Achtsamkeits-Programme und Anwendungsbereiche.

Sie sind in der Lage

- Achtsamkeitsübungen für ihre Selbstfürsorge und Stressbewältigung zu nutzen.
- eine achtsame Haltung als berufliche Fähigkeit weiterzuentwickeln, vor allem in ihrer Kommunikation und Beziehungsgestaltung.

Zielpublikum

Dieses Fachseminar richtet sich an Fachpersonen aus Arbeitsfeldern der psychosozialen Beratung sowie in beratenden, lehrenden oder helfenden Berufen.

Abschluss

Teilnahmebestätigung

Daten

20. März und 3. April 2027

Präsenzzeiten 9.00 – 16.00 Uhr

16 Lektionen

Zwischen dem ersten und zweiten Seminartag liegen zwei Wochen Übungszeit. Zudem erhalten Sie eine Aufgabe zur selbständigen Bearbeitung.

Ort

Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW
Hochschule für Soziale Arbeit,
Riggenbachstrasse 16, 4600 Olten

Kosten

CHF 800.-

Dozentin

Martina Brunnthaler, lic. phil. hum. (MSc Psychologie) Psychologin und zertifizierte Achtsamkeitstrainerin für MBSR und MBCT

Inhaberin von Modus Acht, Wangen bei Olten.

Seminarverantwortung

Prof. Dr. Martina Hörmann

Hochschule für Soziale Arbeit FHNW

E-Mail martina.hoermann@fhnw.ch

Kontakt

Silvia Vogelsang, Weiterbildungs koordinatorin,
Hochschule für Soziale Arbeit FHNW

T +41 62 957 21 49

E-Mail silvia.vogelsang@fhnw.ch

Weiterführende Programme

Dieses Fachseminar kann als Wahlmodul auf das CAS-Programm «Beraterisches Handeln – systemisch-lösungsorientiert in herausfordernden Kontexten» angerechnet werden. Es ist eine Moduleinheit des CAS-Programms «Beraterisches Handeln 26».

Für Teilnehmende im MAS-Programm im Profil B ist mit der Absolvierung dieses Wahlmoduls «Potenziale von Achtsamkeit in der psychosozialen Beratung» eine Anerkennung durch Systemis möglich.

Anmeldung

Online

<https://www.fhnw.ch/de/soziale-arbeit/weiterbildung/angebot/weiterbildungen/9858079>

Änderungen und Preisanpassungen vorbehalten.