

## Potenziale von Achtsamkeit in der psychosozialen Beratung

### Fachseminar

B71



**Achtsamkeit hat viele Potenziale. 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.**

#### Inhalt

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.

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.

<b>Zielpublikum</b>	Dieses Fachseminar richtet sich an Fachpersonen aus Arbeitsfeldern der psychosozialen Beratung sowie an in beratenden, lehrenden oder helfenden Berufen.
<b>Aufbaumöglichkeit</b>	Dieses Fachseminar kann als Wahlmodul auf das CAS-Programm «Beraterisches Handeln – systemisch-lösungsorientiert in herausfordernden Kontexten» angerechnet werden. Zudem ist es eine Moduleinheit im Profil B des CAS-Programms «Prozesse systemisch-lösungsorientiert gestalten».
<b>Anrechnung für systemis-Anerkennung</b>	Für Teilnehmende im MAS-Programm nach neuem Modell ist mit der Absolvierung des Wahlmoduls «Potenziale von Achtsamkeit in der psychosozialen Beratung» oder des Wahlmoduls «Masterclass-Selbsterfahrung» ggf. eine Anerkennung durch systemis.ch möglich.
<b>Daten</b>	9. März 2024 und 23. März 2024 Präsenzzeiten jeweils 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.
<b>Seminarleitung</b>	Martina Brunthaler, lic. phil. hum. (MSc Psychologie) Psychologin und zertifizierte Achtsamkeitstrainerin für MBSR und MBCT Inhaberin von Modus Acht, Wangen bei Olten
<b>Seminarverantwortung</b>	Hochschule für Soziale Arbeit FHNW, Prof. Dr. Martina Hörmann martina.hoermann@fhnw.ch
<b>Ort</b>	Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW Hochschule für Soziale Arbeit, Olten
<b>Kosten</b>	CHF 700
<b>Kontakt</b>	Hochschule für Soziale Arbeit FHNW, Silvia Vogelsang, Weiterbildungskoordinatorin, T + 41 62 957 21 49, silvia.vogelsang@fhnw.ch
<b>Anmeldung</b>	Online-Anmeldung: <a href="https://www.fhnw.ch/de/weiterbildung/soziale-arbeit/9544356">https://www.fhnw.ch/de/weiterbildung/soziale-arbeit/9544356</a>