Fachhochschule Nordwestschweiz
Hochschule für Soziale Arbeit



Achtsam mit sich selbst – Grundlagen der Achtsamkeit

Short Advanced Studies SAS S115

Der Arbeitsalltag lässt oft wenig Raum zur Selbstreflexion in Bezug auf die eigenen Muster und Verhaltensweisen, welche wir an den Tag legen. Unser Fokus liegt in der Regel auf der fachlichen Kompetenz. Aber gerade in stressvollen Situationen kann eine achtsame Haltung für sich und das Gegenüber Ruhe und psychologische Sicherheit schaffen.

Die gesundheitlichen Vorteile einer achtsamen Haltung sich selbst und Anderen gegenüber, auch Mindfulness genannt, sind wissenschaftlich breit untersucht und vielfach belegt worden. Gleichsam gibt es noch nicht viele Formate, welche diese Erkenntnisse bewusst auf den beruflichen Fokus ausrichten und vermitteln. In diesem SAS erhalten Sie einen umfassenden Überblick zum Thema Achtsamkeit.

Dabei befassen wir uns nicht nur mit den theoretischen Grundlagen, der historischen Entwicklung sowie aktuellen neurowissenschaftlichen Erkenntnissen, sondern gehen in eine breite praktische Anwendung. Sie lernen das MBSR-Konzept (Mindful-Based-Stress-Reduction) kennen und erfahren, wie Sie Ihre Stressresilienz erhöhen und so einen sorgsameren Umgang mit sich selbst unterstützen können. Sie befassen sich mit Ihren persönlichen Mustern und entwickeln individuelle Bewältigungsstrategien für herausfordernde Situationen. Mithilfe von unterschiedlichen Zugängen lernen Sie, Ihre Emotionen besser wahrzunehmen, zu kontrollieren und einzuordnen. Das Ziel ist das Gewinnen einer höheren inneren Sicherheit und Selbststeuerung, was zu einer höheren Ausgeglichenheit im Berufsalltag beiträgt.

www.fhnw.ch/s115

Ziele

- Verständnis von Achtsamkeit und dem Sinn von Achtsamkeitspraktiken
- Erkennen der eigenen Reiz-Reaktionsmuster sowie das Kennenlernen von Werkzeugen, um diese zu durchbrechen
- Vermittlung der wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema
- Erlernen individueller Strategien des Stressmanagements
- Erweiterung der Handlungsfähigkeit in herausfordernden Situationen
- Wahrnehmen der eigenen Gefühlswelt und deren Steuerung
- Erhöhung der inneren Widerstandskraft

Zielpublikum
Fach- und Führungspersonen aus dem Profit- sowie Nonprofitbereich, die sich mit dem Thema Achtsamkeit im Arbeitskontext auseinandersetzen wollen.

Voraussetzungen
Die Zulassungsbedingungen richten sich nach dem Programmreglement des CAS Mindful Leadership.

Abschluss
Short Advanced Studies SAS FHNW Achtsam mit sich selbst – Grundlagen der Achtsamkeit / 3 ECTS-Kreditpunkte

Voraussetzung zur Erlangung des Abschlusses sind der Besuch der Lehrveranstaltungen (Erfüllung der Anwesenheitspflicht laut Modulbeschreibung) sowie der erfolgreiche Abschluss der Kompetenznachweise.

Abschluss ohne Kompetenznachweis
Teilnehmende ohne abschliessenden Kompetenznachweis und ECTS-Erwerb erhalten eine Teilnahmebestätigung.

Falls Teilnehmende den SAS-Abschluss später an einen CAS anrechnen lassen möchten, müssen sie den Kompetenznachweis erbringen.

Daten
Dienstag, 14.9.27
Einführung in Theorie und Praxis

Mittwoch, 15.9.27
Stressmanagement und Resilienz

Donnerstag, 18.10.27
Emotionale Intelligenz

Jeweils von 9.00–16.45 Uhr

Ort
Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW
Hochschule für Soziale Arbeit, Olten

Kosten
CHF 1 430

Dozierende
Christine Kuhn
Thomas Albiez

Leitung
Sarah Bestgen, Dozentin, Institut Beratung, Coaching und Sozialmanagement, Hochschule für Soziale Arbeit FHNW
T +41 62 957 21 01
sarah.bestgen@fhnw.ch

Kontakt
Christian Roth, Leiter Weiterbildungsadministration, Hochschule für Soziale Arbeit FHNW
T +41 62 957 30 32
christian.roth@fhnw.ch

Weiterführende Programme
Dieses SAS ist Teil des CAS-Programms Mindful Leadership. Weitere Informationen: fhnw.ch/s04.

Anmeldung
fhnw.ch/s115

Änderungen und Preisanpassungen vorbehalten.