

WEITERBILDUNGEN:

■ ÄRZTE, PSYCHOTHERAPEUTEN & COACHES

■ FÜHRUNGSKRÄFTE

Um in *verantwortungsvollen Berufen* leistungsfähig zu bleiben, bedarf es neben dem professionellen Know-How auch die Fähigkeit, *die eigenen Kräfte und Energien* zu erhalten. Hier ist die *Schulung der Achtsamkeit* eine wertvolle Hilfe um klarer und gelassener in den Augenblicken des eigenen Lebens und in der *Kommunikation mit dem Gegenüber* zu sein.



■ WEITERBILDUNG IM BERUFLICHEN KONTEXT

DIE PRAXIS DER ACHTSAMKEIT

NACH DEM KONZEPT VON DR. JON KABAT-ZINN
MIT BETTINA WERNER

VITALITÄT
ACHTSAMKEIT
WEISHEIT



DURLACHER SCHULE

INSTITUT FÜR ACHTSAMKEIT

BETTINA WERNER

BIENLEINSTORSTRASSE 23, 76227 KARLSRUHE
TELEFON +49 (0)721 493238

INFO@DURLACHER-SCHULE.DE

WWW.DURLACHER-SCHULE.DE



DURLACHER SCHULE

INSTITUT FÜR ACHTSAMKEIT

■ DIE PRAXIS DER ACHTSAMKEIT

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction) wird seit über 20 Jahren erfolgreich in Kliniken, Praxen und Unternehmen durchgeführt. Wissenschaftliche und medizinische Studien belegen, dass die Kultivierung von Achtsamkeit die Gesundheit tiefgreifend und positiv beeinflussen kann. Die Weiterbildung – berufsbegleitend über acht Monate – umfasst den gesamten Inhalt des 8-Wochen-Programms nach dem Konzept von Dr. Jon Kabat-Zinn. Sie lernen eine nachhaltige Achtsamkeitspraxis der Selbstkompetenz und Selbstfürsorge. Außerdem werden Sie in Ihrer Achtsamkeit im beruflichen Kontext supervidiert.

■ WEITERBILDUNGSZIELE

Die Praxis der Achtsamkeit unterstützt Sie darin, mit Akzeptanz und Wertschätzung im gegenwärtigen Moment Ihres Lebens zu sein, so wie es sich von Moment zu Moment entfaltet. Dies führt zu Bewusstheit im Sinne der Selbstregulierung bzw. Selbstführung und zur Stressbewältigung. Sie entwickeln die Kompetenz, sich selbst und andere Menschen im gegenwärtigen Augenblick klar und nicht wertend wahrzunehmen. Diese geistige Offenheit ist eine wichtige Voraussetzung um sich selbst und andere wirklich zu verstehen. Aus diesem tiefen Verständnis heraus lernen Sie angemessen zu reagieren, zu führen und zu unterstützen.



BETTINA WERNER

Dipl. Sozialpädagogin und Coach
Betriebliche Beraterin am KIT seit 2000
Lehrbeauftragte am KIT für MBSR

Bettina Werner – von 1997 bis 2000 Mitarbeiterin in der Psychosomatischen Klinik Bad Herrenalb – coached in Unternehmen Achtsamkeitsbasierte Emotionale Intelligenz für Führungskräfte. Mit MBSR@WORK bietet sie ein Konzept aus Vorträgen, Seminaren und Einzelcoaching für Unternehmen, im Gesundheitswesen und in Schulen an.

■ WEITERBILDUNGSINHALTE

1. SELBSTKOMPETENZ ACHTSAMKEIT

Durch systematische Anleitung erlernen Sie alltagsbegleitende Übungen wie Body Scan, Achtsame Körperarbeit, Geh- und Sitzmeditationen sowie die Praxis der Achtsamkeit in Beruf und Alltag. Jeder Lernschritt ist sofort anwendbar und am Ende der Weiterbildung steht Ihnen eine Reihe von Werkzeugen zur Verfügung, die eine eigenständige Praxis der Achtsamkeit ermöglicht. (2 ½ Stunden der monatlichen Seminarzeit)

2. SUPERVISION DER ACHTSAMKEIT

Wir befassen uns mit der Wirkung der Achtsamkeit auf beruflicher, interpersoneller Ebene. Schwerpunkt ist hierbei, die Haltung und Bewusstheit der Achtsamkeit auch in Ihren Berufsalltag zu integrieren und in einer neugierigen, interessierten Haltung zu entdecken, welche Veränderung dadurch bei Ihnen und bei den Menschen, mit denen Sie arbeiten, möglich wird. Auf Wunsch werden wir von Ihnen als schwierig erlebte Berufssituationen herausgreifen und in Achtsamkeit erforschen. (1/2 Stunde der monatlichen Seminarzeit)

*„**Achtsamkeit** ist eine einfache und zugleich
hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren,
uns wieder mit unserer **Weisheit und Vitalität**
in Berührung zu bringen.“ – Jon Kabat-Zinn*

LEHRERIN Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung
MBSR/MBCT Dr. Linda Lehrhaupt

COACH (DBVC) Dietz Training und Partner

WEITERBILDUNG Systemische Beratung, Dr. Gunther Schmidt

MEDITATION Tai Chi-Lehrerin seit 1988
Zazen seit 1996, Schülerin von Willigis Jäger seit 2007