caritascampus

Caritasverband für das Erzbistum Köln

Weitere Informationen und Online-Anmeldung unter www.caritascampus.de

Online-Seminar: Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Achtsam und gesund leben

Wenn Menschen durch äußere und innere Einflüsse in ihrem beruflichen oder privaten Leben so eingespannt sind, dass es kaum noch persönliche Freiräume oder Erholungsphasen gibt, kann diese Überlastung zu einem Gefühl des Ausgebranntseins führen, das heißt zu einem Zustand von körperlicher, geistiger und seelischer Erschöpfung. Dies erfolgt zumeist in einem schleichenden Prozess. Als erste Anzeichen fühlen Sie sich müde, lustlos, und überfordert.

Handeln Sie mit dem Wissen und den Übungen aus diesem Online-Seminar, um gegen permanenten Stress, persönliches Unbehagen und drohenden Burnout vorzubeugen. Sie können Ihr Wissen für Ihr eigenes Wohlbefinden, ihre eigene psychische und körperliche Gesundheit einsetzen und Entschleunigung erleben.

Achtsamkeit ist die Praxis der wertfreien Aufmerksamkeit für den gegenwärtigen Moment – eine Tradition, die auf den uralten Buddhismus zurückführt. Die Praxis wurde auf unsere Gesellschaft angepasst und in diesem Online-Seminar speziell für den Alltag konzipiert. Die Wirkung von Achtsamkeit und Selbstfürsorge ist, mehr Lebensqualität zu erfahren und Entschleunigung zu erleben. Sie wirken positiv auf Ihre mentale und körperliche Gesundheit ein.

Die Inhalte des Online-Seminars im Überblick:

- Grundlagen der Gesundheit und Krankheit;
- Depression und Burnout;
- Stress, Stressfaktoren, Resilienz und psychische Faktoren;
- Gefühle, Gedanken und deren Wirkung auf den Körper;
- Praxis der Achtsamkeit sowie
- Konzept der Selbstfürsorge (praktische Übungen, Achtsamkeits-Praxis und Integration in den Alltag).

Die Seminarinhalte werden nach der Anmeldung für vier Wochen freigeschaltet. Einige der Übungen erstrecken sich über mehrere Tage, wenn Sie die vorgesehenen 3 Monate möglichst vollständig nutzen, werden Sie mehr von diesem Online-Seminar lernen, einüben und umsetzen können. Die Bearbeitungszeit kann mit durchschnittlich 8 Unterrichtsstunden pro Modul angesetzt werden (24 Ustd./3 Tage). Anstelle von Präsenzphasen gibt es ausschließlich Selbstlernphasen.

Nummer

23722-005

Start

Jetzt buchen und werktags innerhalb von 24 Stunden starten. Sie haben dann 3 Monate Zeit, das Seminar abzuschließen.

Zielgruppen

Alle fachlich Interessierten

Referent/in

Markus Classen

Diplom-Kaufmann mit Schwerpunkt Psychologie und Erwachsenenbildung

IHK-zertifizierter Coach

Teilnehmende (max.)

1000

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

250.00 €

Normaler Preis für Externe

280.00 €

Bildungspunkte (ECTS)

1.60

Pflegepunkte (RbP)

12.00

Unterrichtsstunden

24