

## Achtsamkeit kennen und üben

### Was ich nicht will, das man mir tut, das füg ich mir auch selbst nicht zu (Vertiefungsseminar gemäß Prävo)

Der Alltag besteht bei vielen aus Routinen und Ritualen. Manche davon tun uns gut, manche nerven und manche bekommen wir gar nicht mehr mit – und plötzlich ist da diese diffuse Müdigkeit, Frustration und Unzufriedenheit. Mitunter müssen wir anhalten, einen Schritt zurückgehen und den Status quo überprüfen, aber dafür fehlt uns oft die Zeit, denn andere Dinge sind meist wichtiger.

Dabei weiß eigentlich jeder: Wenn ich mir selbst nicht gut tue, tue ich auch anderen nicht gut, beziehungsweise kann auf Dauer keine gute Arbeit leisten, keine gesunde Beziehung führen und so weiter. Um etwas zu ändern, bedarf es oft nur einer besseren Selbstwahrnehmung und kleiner Schritte.

#### In diesem Seminar stellen wir uns folgenden Fragen und versuchen Antworten zu finden:

- Was kann ich gut, wo liegen meine Stärken?
- Was kann ich tun, um mich besser abzugrenzen?
- Wie nehme ich wahr und wie werde ich wahrgenommen?
- Höre ich auf meine innere Stimme?
- Wer und was tut mir gut?
- Wo fühle ich mich überfordert?
- Gibt es neue Wege der Lösungsfindungen, der Alltagsbewältigung?

Zu diesen Fragen arbeiten wir mit Methoden zur Kommunikation, Selbstreflexion und Lobkultur, lernen Impuls- und Entspannungsübungen, sowie Übungen aus dem Improvisationstheater mit Fokus auf kreativer Lösungsfindung, Assoziationskraft und Verbesserung des Selbstvertrauens. Und natürlich mit dem A und O der Achtsamkeit: Grenzen setzen und einhalten.

#### Nummer

23222-234

#### Datum

17.10.2022

#### Zeit

09:00 - 16:00 Uhr

#### Ort

Diözesan-Caritasverband für  
das Erzbistum Köln e. V.  
Georgstraße 7  
50676 Köln

#### Zielgruppen

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

#### Referent/in

**Dagmar Schönleber**

Kabarettistin

Diplom-Sozialarbeiterin

Gewaltberaterin

#### Teilnehmende (max.)

15

#### Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

85.00 €

#### Normaler Preis für Externe

105.00 €

#### Bildungspunkte (ECTS)

0.60

#### Pflegepunkte (RbP)

8.00

#### Hinweis

Die Veranstaltung ist gemäß der Präventionsordnung als Vertiefungsschulung anerkannt.

#### Ansprechpartner/in

Heike Lammertz-Böhm

#### Verpflegung

Getränke und Mittagessen

#### Unterrichtsstunden

8