

ACHT
SAM
KEIT

Akademie für
Achtsamkeit Lenzburg

Zeitgemässe Achtsamkeitsweiterbildungen

5. NPG-Mitgliederanlass vom 21.01.2020

- Was ist Achtsamkeit
- Achtsamkeit in Prävention und Theorie
- Ausbildungen
- Zeitgemässe Ausbildungen
- CAS Achtsamkeit im Alltag und in der Führung
- Ausbildungsmodule Zertifikatslehrgang
- Ziel

Achtsamkeit

*«Aufmerksam sein
auf den gegenwärtigen Moment,
absichtsvoll und
nicht-bewertend»*

Kabat Zinn, 1990



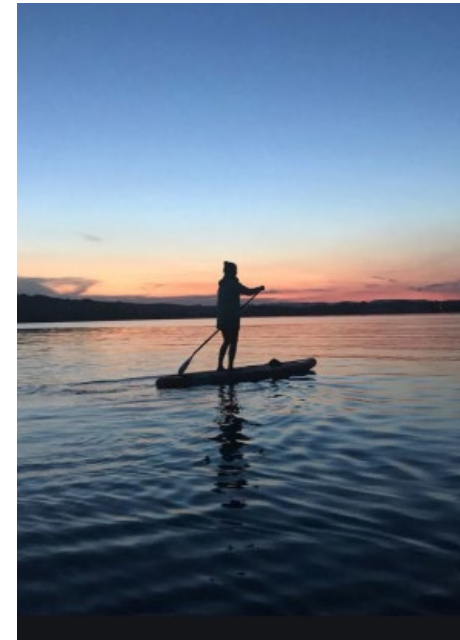
Achtsamkeit

- Innehalten – bewusst wahrnehmen, was wir in diesem Augenblick erleben. Uns nicht in Meinungen und Urteilen verlieren.
- Empfindungen und Gefühle so wahrnehmen, wie sie sind – unvoreingenommen und akzeptierend.
- Sich allem zuwenden, sowohl angenehmen als auch unangenehmen Empfindungen.



Achtsamkeit in Prävention und Theorie

- In den letzten Jahren starke Zunahme an achtsamkeitsbasierten Interventionen.
- Weiterentwicklungen in klinischen und präventiven Bereichen (für Menschen mit Angst-, Sucht-, Ess-Störungen, Depressionen, Krebs, Dauerschmerz, MS, etc.)
- Im pädagogischen Bereich Projekte in England, Deutschland, Dänemark, USA, Schweiz



Ausbildungen

- MBSR-Kurse
- Seminare
- Vorträge
- Workshops
- Trainings
- Coachings
- etc.



Zeitgemässe Ausbildungen

- Zertifikatslehrgang
«Achtsamkeit im Alltag und in der Führung»
- Ganzheitliche Betrachtungsweise
- Erstmalige Durchführung 2019
- 15 Ausbildungstage / 15 ECTS Punkte
- 13 Studierende mit Zertifikatsabschluss



Module Zertifikatslehrgang

- Einführung in die Achtsamkeit
- Persönlichkeitsentwicklung
- Yoga und seine Wurzeln
- Stresscoping, Positive Psychologie, Resilienz und Ressourcenaufbau
- Umsetzung und Vermittlung



Ziel des Zertifikatslehrgangs

- Achtsamer Umgang mit den Ressourcen im Alltag
- Teilnehmende können die Basisübungen ausführen und vermitteln
- Einsatz in Unternehmen oder in der Selbstständigkeit
- Stärkung Gesundheit, Ausgeglichenheit, Zufriedenheit, (Leistungsfähigkeit)

**Gut ausgebildete
zertifizierte
Multiplikatoren**

Fragen



Danke für Ihre Aufmerksamkeit