



Achtsame Selbstfürsorge im beruflichen Alltag (KA)  
Tief durchatmen – achtsam stoppen!

Achtsame Kommunikation im beruflichen Alltag (KA)  
Wertschätzende Konfliktlösung durch gewaltfreie  
Kommunikation!

Gut für sich sorgen –  
wertschätzend  
kommunizieren

Achtsame Wege zu  
mehr Zufriedenheit  
und Freude im Beruf.



**Kolping**

Akademie  
Köln

zertifiziert nach DIN EN ISO 9001 ff.

# Achtsame Selbstfürsorge im beruflichen Alltag (KA)

## Tief durchatmen – achtsam stoppen!



Der berufliche Alltag ist oftmals gekennzeichnet durch seine extrem hohen Anforderungen. Es bleibt nur wenig Raum für die eigene, persönliche Selbstfürsorge insbesondere in belastenden Situationen. Im Seminar lernen Sie mittels Übungen aus der Achtsamkeitspraxis, aktiv das Hamsterrad zu stoppen, Schritt für Schritt Ihren beruflichen Alltag entlastender zu gestalten, Ihre eigenen Bedürfnisse bewusster in den Blick zu nehmen und die Aufmerksamkeit auf Ihre Kraftressourcen zu fokussieren. Methoden aus dem Ansatz der „achtsamkeitsbasierten Stressreduktion“ (MBSR nach Jon Kabat-Zinn) und zum „Flow of awareness“ (Gestaltarbeit) vermitteln hierbei lösungsorientierte Tools, die nicht nur allein als technisches Repertoire ihre wirkungsvolle Anwendung finden, sondern insbesondere auch an der eigenen Haltung zu einer achtsamen Lebensgestaltung ansetzen.

### Ziel der Weiterbildung

- Vermittlung von Grundlagen zur Achtsamkeitspraxis
- Übungen zur „achtsamkeitsbasierten Stressreduktion“ (MBSR nach Jon Kabat-Zinn)
- Kennenlernen des „Flow of awareness“ (Gestaltarbeit)
- Lernen an Praxisbeispielen
- Weiterreichen lösungsorientierter Methoden zur aktiven Selbstfürsorge und Stressprophylaxe im beruflichen Alltag

### Folgende Arbeitstechniken kommen zum Einsatz:

Theoretische Impulse, praktische Übungen, Meditation, Phantasieren, Kleingruppenarbeit, anschauliche Beispiele aus dem Berufsalltag und Transfer, Reflexion

### Zielgruppe(n)

Führungskräfte und pädagogische Fachkräfte im Gesundheits- und Sozialwesen

### Termin und Dauer der Weiterbildungsveranstaltung:

12./13.10.2018  
Jeweils 7 UE und 45 Min für Pausen  
1 UE = 45 Min, 7 UE = 6 Zeitstunden, d.h. 9-15 Uhr

**Kosten:** € 195,-

**Vorgesehene Teilnehmerzahl (max.):** 16

### Inhalte und exemplarischer Ablauf der Weiterbildung

- Theoretische Impulse zu den Modellen Achtsamkeit, Gestaltarbeit und MBSR
- Übungen zum Gewahrsein, Fokussierung von Aufmerksamkeit
- Einübung achtsamer Körperwahrnehmung / Body-Scan
- Methoden der Entschleunigung
- Bewusstheit im Umgang mit Gefühlen, Gedanken, Sinneseindrücken: Schulung der inneren Haltung / des wohlwollenden Denkens
- Transfer in die Praxis des beruflichen Alltags: Aufrechterhaltung der Achtsamkeit auch bei alltäglichen Verrichtungen
- Offener Austausch im Plenum

# Achtsame Kommunikation im beruflichen Alltag (KA)

## Wertschätzende Konfliktlösung durch gewaltfreie Kommunikation!



Konflikte oder auch Missverständnisse gehören zum „ganz normalen Wahnsinn“ des beruflichen Alltags dazu. Oftmals stoßen wir im sozialen Miteinander an unsere emotionalen Grenzen: Der Wunsch nach Verbindung oder auch nach Selbstbestimmung kann sich nicht immer erfüllen. Stattdessen überrollen uns vielleicht Gefühle wie Ärger oder auch Frustration.

Doch gerade wenn es „menschelt“, können wir die Chance ergreifen, miteinander zu wachsen und an der Kontaktgrenze bewusst in Beziehung zu treten. Mit Hilfe des 4-Schritte-Modells aus der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg und unterstützenden Übungen aus der Achtsamkeitspraxis werden Sie im Seminar lösungsorientierte Zugänge zu einer wertschätzenden Kommunikation und Konfliktbewältigung kennenlernen. Freude in der Begegnung und auch Vertrauensaufbau im Teamprozess bzw. in der Gemeinschaftsbildung können sich entfalten und tragen zur größeren Zufriedenheit am Arbeitsplatz bei.

### Ziel der Weiterbildung

- Kennenlernen des 4-Schritte Modells der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg
- Vermittlung von Grundlagen zur wertschätzenden, einfühlsamen Kommunikation
- Verbindung zu sich selbst und zum anderen aktivieren und achtsam ausgestalten
- Lernen an Beispielen aus der beruflichen Praxis
- Weiterreichen wirksamer Methoden zur konstruktiven Konfliktbewältigung im beruflichen Alltag

### Zielgruppe(n)

Führungskräfte und pädagogische Fachkräfte im Gesundheits- und Sozialwesen

### Termin und Dauer der Weiterbildungsveranstaltung:

30.11./01.12.2018

Jeweils 7 UE und 45 Min für Pausen

1 UE = 45 Min, 7 UE = 6 Zeitstunden, d.h. 9-15 Uhr

**Kosten:** € 195,-

**Vorgesehene Teilnehmerzahl (max.):** 16

### Inhalte und exemplarischer Ablauf der Weiterbildung

- Achtsamkeitsübungen, Fokussierung von Wahrnehmung und Aufmerksamkeit
- Bedürfnisse und Gefühle erkennen und sie wertschätzend zum Ausdruck bringen
- Kooperation anstatt Konfrontation: mir und anderen tief und mit wachem Herzen zuhören
- Ressourcen nutzen: Empathie schafft Verbindung
- Zu mehr Klarheit im „Nein“: Gesunde Abgrenzung ohne Verbindungsabbruch
- Übungen zu den Methoden des 4-Schritte-Modells der GFK
- Transfer in den beruflichen Alltag: auch im Konflikt achtsam und respektvoll handeln

# Gut für sich sorgen – wertschätzend kommunizieren

Achtsame Wege zu mehr Zufriedenheit  
und Freude im Beruf.



Die Dozentin:  
Martina Schaab



Dipl.-Heilpädagogin, Kunsttherapeutin,  
Trainerin Achtsame Kommunikation

Gewaltfreie Kommunikation | Marshall Rosenberg

Achtsamkeitspraxis im Alltag | Thich Nhat Hanh,  
MBSR Jon Kabat-Zinn, Supervisorin DGSv

Informationen  
und Anmeldung:

Kolping-Bildungswerk Diözesanverband Köln e.V.  
Geschäftsbereich Erwachsenenbildung

Barbara Heikamp  
Deutz-Mülheimer-Straße 195 b  
51063 Köln

Tel.: 0221 715 910 70

Tel.: 0221 715 910 70

Fax: 0221 6110008

E-Mail: [barbara.heikamp@kbw-koeln.org](mailto:barbara.heikamp@kbw-koeln.org)

[www.ka-k.de](http://www.ka-k.de), [www.kbw-koeln.de](http://www.kbw-koeln.de)/Kolping-Akademie NRW

Qualidata  
Zertifizierung  
ISO 9001



# Kolping

Akademie  
Köln

zertifiziert nach DIN EN ISO 9001 ff.