



## Achtsamkeit und Selbstfürsorge

---

Achtsamkeit ist nicht nur als therapeutisches Werkzeug in der Arbeit mit Klienten hilfreich, sondern auch als Selbstfürsorge für professionell Tätige. Wir können Achtsamkeitsübungen so in unseren Arbeitsalltag und in die Begegnung mit unseren Klienten integrieren, dass es uns besser gelingt, längerfristig gelassen und ausgeglichen zu bleiben. Wie können wir durch Achtsamkeit unsere eigenen Grenzen besser wahrnehmen und diese schützen? Wie können wir Alarmzeichen für Überforderung achtsam wahrnehmen?

In diesem Seminar beschäftigen wir uns damit, wie wir Achtsamkeit nutzen können, um psychisch stabil den Herausforderungen des Arbeitsalltags gewachsen zu bleiben, aber auch, um bei unserer Arbeit längerfristig unser Engagement und unsere Zufriedenheit nicht zu verlieren.

Doch von unserer eigenen Achtsamkeit profitieren nicht nur wir selbst, sondern natürlich auch unsere Klienten. Wir sind eher in der Lage, offen und mitfühlend mit dem Klienten zu bleiben, unsere Geduld nicht zu verlieren und klar zu kommunizieren.

### Sie lernen:

- Achtsamkeitsrituale in den Arbeitsalltag einzubauen
- Achtsamkeitsübungen für Hochstresssituationen zu finden
- Emotionale Belastungen durch Achtsamkeit zu erkennen und wieder loszulassen

---

<b>Zielgruppe:</b>	Dieses Seminar richtet sich an Mitarbeitende verschiedenster psychosozialer Berufe, egal in welchem Arbeitsfeld jemand tätig ist.
<b>Referent:</b>	Andreas Knuf, Dipl.-Psych./Psychologischer Psychotherapeut, <a href="http://www.andreas-knuf.de">www.andreas-knuf.de</a>
<b>Termin:</b>	20. – 21. Juni 2022 9-17 Uhr
<b>Ort:</b>	Freiräume Konstanz Vor der Halde 5 D-78462 Konstanz
<b>Kosten:</b>	260 Euro
<b>Anmeldung:</b>	Erfolgt über die Shop-Funktion auf unserer Homepage.