



Bewusst wahrnehmen, was jetzt gerade geschieht. Geistesgegenwärtig und gelassen werden. Unabgelenkt empathisch zugewandt sein. Auf den eigenen Organismus achten und hören.

Ausbildungsziele

- ▶ Sie verstehen, worum es bei der Achtsamkeit wirklich geht.
- ▶ Sie haben Übungswege der Achtsamkeit kennengelernt und damit Erfahrungen gemacht.
- ▶ Sie haben in der Lerngemeinschaft geübt, wie man achtsam miteinander kommuniziert.
- ▶ Sie haben gelernt, wie man andere dazu anleitet, selbst achtsam zu leben.

Care Facilitator Modul A

Achtsam leben



125 Lerneinheiten (Stunden)

Präsenzveranstaltungen: Workshops & Seminare
Online-Seminare, Lern- und Leseaufgaben

Teil I: Wahrnehmen - Was geschieht gerade?

Schwerpunkt:

Annäherung einer vorurteilsfreien offenen Kommunikation in einer Gruppe, die von Akzeptanz und Empathie bestimmt ist.

Teil II: Entscheiden - Was macht jetzt am meisten Sinn?

Schwerpunkt:

Begleitung und Förderung von heilsamen Prozessen im Gruppensetting und Gesprächen zu zweit, Übung akzeptierender Selbstwahrnehmung.

Teil III: Fokussieren - Ganz bei der Sache sein.

Schwerpunkt:

Einüben personenzentrierter Gesprächsführung, reflektierte intensive Üben von Achtsamkeit, Erleben und Reflektieren von Flow.

Trainer: Dr. phil. Hans-Arved Willberg

Präsenzveranstaltungen in >> [Kloster Beuron](#).

Die Detailinformationen zur Ausbildung schicken wir Ihnen gern auf Anfrage.

>> [Kontaktieren Sie uns!](#) Wir freuen uns darauf.