

# ACHT SAM KEIT

## Dozierende

<b>Prof. Dr. Volker Schulte</b> Hauptreferent	Gesundheitsmanager und Theologe. Studium der Sozialwissenschaften, Pädagogik, Geschichte und Theologie. Dozent für Gesundheitsmanagement. Forscht in internationalen Projekten zum Thema Achtsamkeit.
<b>Jörg Kyburz</b> Hauptreferent	Zertifizierter MBSR Lehrer, Coach, Dienstleister basierend auf einer vielseitigen Berufs- und Persönlichkeitserfahrung im Polizeidienst und als politisch engagierter Mensch.
<b>Diverse Referenten</b>	Für einzelne Unterrichtselemente werden punktuell Lehrende mit ausgewiesenen, fundierten Fachkenntnissen eingesetzt.

## Weiterführende Ausbildung

Wir bieten die Möglichkeit zur allfälligen Anerkennung bisheriger Studienlehrgänge im Bereich Gesundheitswesen und Psychologie. Mit einer Diplomarbeit kann das CAS so zu einem DAS ausgebaut werden.

## Kurskosten

6'700 CHF, darin sind sämtliche Kursunterlagen, Lehrmaterial wie Videos, Skripte, Locations, das Vorgespräch und die Supervision enthalten.

Bücher und zweitägiger Ausbildungsblock in Seminarhotel, Zusatzkosten ca. 500 CHF.

## „Vom überfüllten zum erfüllten Leben“

Werden Sie zu einem aktiven Teil der Achtsamkeitsbewegung. Vereinbaren Sie mit uns ein unverbindliches, kostenloses Informationsgespräch.

## Kontakt - [info@kybisview.ch](mailto:info@kybisview.ch)

- Jörg Kyburz, Kybisview GmbH  
0041 79 405 32 01
- Prof. Dr. Volker Schulte, FHNW  
0041 78 402 95 33

# CAS Achtsamkeit im Alltag, für Schule, Beruf und in der Führung

## Basiskurs für Trainerinnen und Trainer

## Zielgruppen

- Personen in Führungspositionen aus dem Gesundheitssektor und der Privatwirtschaft, Pädagogen, Theologen und Coaches
- Menschen, welche die Achtsamkeit in einer kompetenten Form weitervermitteln möchten

## Ziele

- Die Teilnehmenden pflegen im Alltag mit ihren persönlichen Ressourcen einen achtsamen Umgang
- Absolventinnen und Absolventen können die Basisübungen zu Achtsamkeit und Meditation ausführen und vermitteln
- Das Erlernte ermöglicht den bewussten Einsatz in Unternehmen, stärkt die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden
- Sie verfügen über anwendbares theoretisches Wissen, um Menschen auf der Suche nach einem gelingenden Leben zu unterstützen

## Kursbeschreibung

Dieser Zertifikatskurs richtet sich an Menschen, die sich für die Ethik der Achtsamkeit und für eine achtsame Lebenshaltung interessieren und Basisfertigkeiten für Achtsamkeitsübungen erlernen möchten. Absolventinnen und Absolventen sind in der Lage, die theoretischen Grundlagen der Achtsamkeit zu vermitteln und praktische Übungen im Berufsalltag und in der Freizeit anzubieten. Neben den spezifischen philosophischen Wurzeln erlernen die Teilnehmenden systematisch und intensiv die Grundübungen des Yoga, der Sitzmeditation und des Bodyscan und verbinden diese mit den spirituellen östlichen und westlichen Traditionen der Achtsamkeit. Darüber hinaus wird der Bogen zur Arbeitswelt geschaffen, indem Elemente achtsamer Führung, Stressdetektion und Stresscoping ebenso behandelt werden wie die Früherkennung und Reaktion auf psychosoziale Disfunktionen. Schliesslich erlernen die Teilnehmenden die Grundlagen der positiven Psychologie, vertiefte Kenntnisse zu Resilienz- und Ressourcenaufbau sowie die Voraussetzungen einer positiven Grundhaltung. Der Kurs vermittelt Schlüsselemente für ein gelingendes, anteilnehmendes Leben.

Module	Tage
<b>Einführung in die Achtsamkeit</b> Philosophisches Basiswissen Erlernen der Achtsamkeitsübungen auf der Basis von MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)	6
<b>Persönlichkeitsentwicklung</b> Reflexion und Erfahrung zum eigenen Persönlichkeitstypus, Testverfahren	2
<b>Yoga und seine Wurzeln</b> Tradition und Philosophie von achtsamem Yoga. Anatomie und Physiologie, Körperstellungen, Atemübungen. Grundlagen zur Vermittlung einfacher, achtsamer Yogaübungen	2
<b>Stresscoping, Positive Psychologie, Resilienz und Ressourcenaufbau</b> Früherkennung von psychosozialen Fehlverhalten, Stressvermeidung und Stressumgang; zum Ansatz der Resilienz und des Ressourcenaufbaus	2
<b>Umsetzung im Alltag und Vermittlung</b> Vertiefung der Anwendung der Achtsamkeit im Alltag (Achtsamkeit als Lebensphilosophie) Projektentwicklung und -umsetzung	3
<b>Total</b> (15 ECTS Punkte)	<b>15</b>

Mit der Änderung des Hochschulrahmengesetzes in der Schweiz können qualifizierte Weiterbildungsinstitutionen eigene Zertifikatskurse anbieten. Der Aufbau und die Qualität unseres Kurses entspricht dem allgemeinen Hochschulstandard. Daher erhalten sämtliche Teilnehmende welche die Ausbildung erfolgreich abschliessen, ein anerkanntes Zertifikat mit 15 ECTS Punkten gemäss Bologna System.

## Kursdauer

März bis September