



CAS «Achtsamkeit im Alltag und in der Führung»

Basiskurs für TrainerInnen

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 / 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

Der CAS «Achtsamkeit im Alltag und in der Führung» richtet sich an Menschen, die sich für die Ethik der Achtsamkeit und für eine achtsame Lebenshaltung interessieren und Basisfertigkeiten für Achtsamkeitsübungen erlernen möchten.

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

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

Dozierende

Jörg Kyburz (Hauptreferent)

Zertifizierter MBSR Lehrer, Coach, Dienstleister basierend auf einer vielseitigen Berufs- und Persönlichkeitserfahrung im Polizeidienst und als politisch engagierter Mensch.

Prof. Dr. Volker Schulte (Hauptreferent)

Gesundheitsmanager und Theologe. Studium der Sozialwissenschaften, Pädagogik, Geschichte und Theologie. Dozent für Gesundheitsmanagement. Forscht in internationalen Projekten zum Thema Achtsamkeit.

Diverse Referenten

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 der CAS so zu einem DAS ausgebaut werden.

Kurskosten

Die Kosten für den CAS sind auf unserer Website einsehbar (achtsamkeit.swiss).

«Vom überfüllten zu einem *glücklichen* und erfüllten Leben»

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

KybisView GmbH

Akademie für Achtsamkeit

General Herzog-Strasse 1

5600 Lenzburg

info@achtsamkeit.swiss

achtsamkeit.swiss