

Diverse Referenten

Die aktuellen Dozierenden mit ausgewiesenen, fundierten Fachkenntnissen ersehen Sie auf der Webseite www.achtsamkeit.swiss

Anerkennung bisheriger Aus- und Weiterbildungen

Wir bieten die Möglichkeit zur Anerkennung bisheriger Studienlehrgänge im Bereich Gesundheitswesen und Psychologie. Mit einer Diplomarbeit kann der CAS so zu einem Diploma of Advanced Studies DAS oder zu einem Master of Advanced Studies MAS ausgebaut werden.

Kurskosten

Die Kurskosten für den CAS sind auf unserer Webseite www.achtsamkeit.swiss aufgeführt.

Bewusst *glücklich* sein. Privat und im Beruf.

Werden Sie zu einem aktiven Teil der Achtsamkeitsbewegung.

Vereinbaren Sie mit uns ein unverbindliches, kostenloses Informationsgespräch.

Achtsamkeit Schweiz AG
Akademie für Achtsamkeit und Resilienz
5600 Lenzburg
+41 (0)62 888 87 87
info@achtsamkeit.swiss
www.achtsamkeit.swiss



CAS «Achtsamkeit im Alltag und in der Führung»

**Basiskurs für Achtsamkeitstrainerinnen
und Achtsamkeitstrainer**

Zielgruppen

- Personen mit dem Bedürfnis, die Werte der Achtsamkeit weitergeben und vermitteln zu können, als Trainer/innen, Coachinnen und Coaches
- Personen in Führungspositionen in der Privatwirtschaft und aus dem Gesundheitssektor

Ziele

- Die Teilnehmenden pflegen in ihrem Alltag einen achtsamen Umgang
- Absolventinnen / Absolventen können die Basisübungen zu Achtsamkeit und Meditation ausführen und vermitteln
- Das Erlernte ermöglicht den bewussten Einsatz in Unternehmen und 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

Kursinhalt

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, teilnehmendes Leben.

Kursaufbau

Mit der Änderung des Weiterbildungsgesetzes in der Schweiz können qualifizierte Weiterbildungsinstitutionen eigene Zertifikatskurse anbieten. Der Aufbau und die Qualität unseres Zertifikatskurses entsprechen dem allgemeinen Hochschulstandard. Teilnehmende mit erfolgreichem Abschluss erhalten ein anerkanntes Zertifikat mit 15 ECTS Punkten gemäss Bologna-Systematik. Ein zweitägiges Seminar wird in einem auswärtigen Bildungszentrum absolviert.

Kursdauer

15 Ausbildungstage

Module

Einführung in die Achtsamkeit

Philosophisches Basiswissen
Erlernen der Achtsamkeitsübungen auf der Basis von MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)

Persönlichkeitsentwicklung

Reflexion und Erfahrung zum eigenen Persönlichkeitstypus, Testverfahren

Yoga und seine Wurzeln

Tradition und Philosophie von achtsamem Yoga. Anatomie und Physiologie, Körperstellungen, Atemübungen. Grundlagen zur Vermittlung einfacher, achtsamer Yogaübungen.

Stresscoping, Positive Psychologie Resilienz und Ressourcenaufbau

Früherkennung von psychosozialen Fehlverhalten, Stressvermeidung und Stressumgang; zum Ansatz der Resilienz und des Ressourcenaufbaus

Umsetzung im Alltag und Vermittlung

Vertiefung der Anwendung der Achtsamkeit im Alltag (Achtsamkeit als Lebensphilosophie)
Projektentwicklung und -umsetzung

Total 15 Tage und 15 ECTS Punkte