

Qualitätsgarantie

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.

Diverse Referenten

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

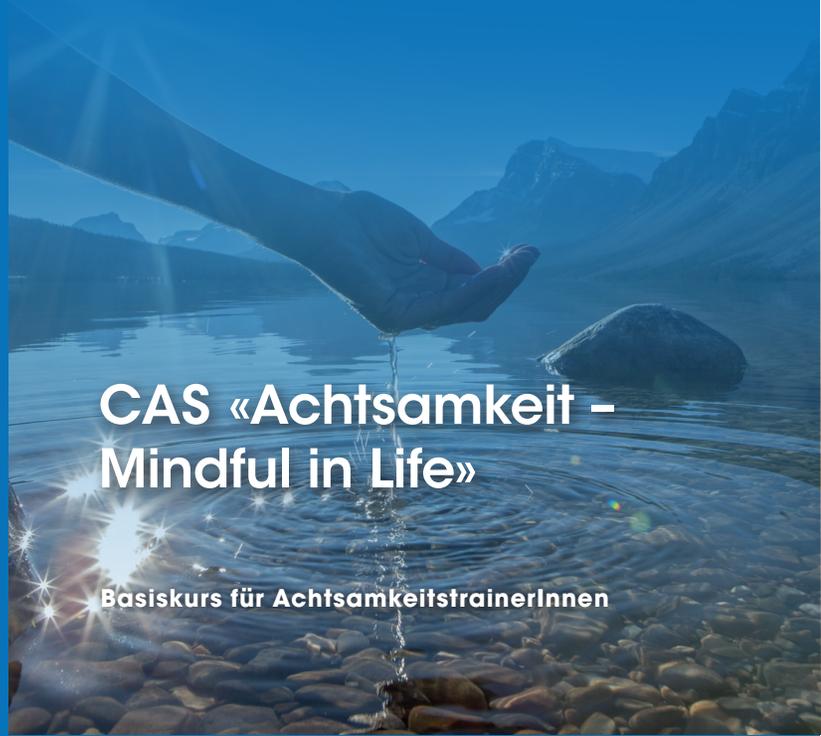


Bewusst *glücklich* sein. Privat und im Beruf.

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



Zielgruppen

- Personen mit dem Bedürfnis, die Werte der Achtsamkeit selbst anzuwenden, weiterzugeben und zu vermitteln, als Trainer/innen, Coaches und Berater/innen
- Berufstätige und Führungskräfte aus allen Branchen
- Menschen, die sich persönlich weiterentwickeln möchten

Ziele

- Die Teilnehmenden integrieren Achtsamkeit in ihren privaten und beruflichen Alltag
- Sie lernen Achtsamkeit in Stresssituationen anwenden zu können, um ihre emotionale Resilienz zu stärken
- Absolventinnen und Absolventen können Basisübungen zu Achtsamkeit und Meditation ausführen und vermitteln
- Das Erlernte ermöglicht den bewussten Einsatz in Unternehmen, um die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden zu stärken
- Die Teilnehmenden verfügen über anwendbares theoretisches Wissen, um Menschen auf der Suche nach einem gelingenden Leben zu unterstützen

Kursinhalt

Der Zertifikatslehrgang «Achtsamkeit – Mindful in Life» (ehemaliger Lehrgang «Achtsamkeit im Alltag und der Führung») bietet eine ganzheitliche Weiterbildung für das private und berufliche Leben. Der Lehrgang richtet sich an alle Menschen, die sich für die Ethik der Achtsamkeit und eine achtsame Lebenshaltung interessieren und Basisfertigkeiten der Achtsamkeitspraxis erlernen möchten. Die Absolventinnen und Absolventen sind in der Lage, die theoretischen Grundlagen der Achtsamkeit zu vermitteln und praktische Übungen im Berufsalltag und in der Freizeit anzuleiten.

Die Teilnehmenden lernen systematisch und intensiv die Grundübungen der Sitzmeditation und des Body-scans sowie Basisfertigkeiten des Yoga kennen. Der Lehrgang schlägt eine Brücke zur Arbeitswelt, indem Elemente der achtsamen Führung, der Stresserkennung und -bewältigung sowie der Früherkennung und Reaktion auf psychosoziale Herausforderungen behandelt werden.

Darüber hinaus werden Grundlagen der positiven Psychologie, vertiefte Kenntnisse zu Resilienz und Ressourcenaufbau sowie die Entwicklung einer positiven Grundhaltung vermittelt. Dieser Lehrgang bietet Schlüsselemente für ein erfülltes, achtsames und somit glückliches Leben.

Kursdauer

15 Ausbildungstage

Module

Modul 1: Einführung in die Achtsamkeit

- Grundlagen der Achtsamkeit und Erlernen der Achtsamkeitsübungen
- Vertiefung der persönlichen Meditations- und Achtsamkeitspraxis
- Mindful@Work

Modul 2: Persönlichkeitspsychologie

- Grundlagen der Persönlichkeitspsychologie im Zusammenspiel der verschiedenen Persönlichkeitseigenschaften
- Testverfahren zur Messung der persönlichen Resilienz

Modul 3: Positive Psychologie, Resilienz und Stresscoping

- Grundlagen der Positiven Psychologie und Resilienz
- Resilienz und Ressourcenaufbau
- Stressbewältigung und Stressmanagement
- Früherkennung von psychosozialen Fehlverhalten

Modul 4: Bewegung und Natur, Sinn-Erleben sowie Spiritualität

- Tradition und Philosophie von achtsamem Yoga, Körperstellungen und Atemübungen
- Spirituelle Dimensionen der Achtsamkeit
- Achtsamkeit in der Natur
- Kräuterkunde

Modul 5: Umsetzung in den Alltag und wissenschaftliches Arbeiten

- Vertiefung der Anwendung der Achtsamkeit im Alltag
- Projektentwicklung und -Umsetzung
- Abschlussarbeit

Total 15 Tage und 15 ECTS Punkte