

## Qualifizierung zur/zum

# WÜRDE-ACHTSAMKEITSTRAINER/IN

### Was ist Würde-Achtsamkeit?

Würde-Achtsamkeit ist eine besondere Form der Achtsamkeitsförderung.

Wer in seinem Lebens- und Arbeitsumfeld achtsam ist:

- nimmt sich und die Menschen ernst, die begleitet, gepflegt und behandelt werden und gibt achtsamen Begegnungen Bedeutung;
- kann eigene Grenzen und Impulse erkennen und berücksichtigen;
- kann Aktivitäten der Gesundheitsförderung entwickeln, die nicht von außen kommenden Du-Musst-Sätzen entspringen, die die Selbstachtung, die Lebendigkeit und Gesundheit untergraben, sondern eigenen Impulsen und Bedürfnissen angesichts des anderen;
- verbessert die respektvolle Haltung sich selbst und dem anderen gegenüber;
- stärkt die Selbstfürsorge.

Würde-Achtsamkeit ist ein Konzept,

- das an die lange Tradition von Achtsamkeitsübungen anknüpft;
- das über die buddhistisch geprägte Achtsamkeits-Tradition hinaus moderne Konzepte insbesondere der Atemachtsamkeit integriert und die eigenen Ich-Impulse würdigt und in den Dienst der menschlich-professionellen Beziehungen stellt;
- das die Menschen in ihrem So-Sein würdigt und ihre Fähigkeit stärkt, sich und andere zu würdigen;
- das den stärkenden Umgang mit möglichen Trauma-Erfahrungen und anderen Hochbelastungen achtet, um den Menschen nicht damit allein zu lassen.

### Ihr Nutzen: Wie können Sie als Würde-Achtsamkeitstrainer/in tätig werden?

Die Fortbildung befähigt Sie, als Gruppenleiter/in oder Einzelcoach in unterschiedlichen Bereichen tätig zu werden. Unter anderem:

- Sie können als Würde-Achtsamkeitstrainer/in für Beschäftigte des Gesundheitswesens tätig werden.
- Seit 1.1.2019 haben die Gesetzgeber die Konsequenz daraus gezogen, dass Beschäftigte in Kliniken und Pflegeeinrichtungen besonderen Belastungen ausgesetzt sind. Die Krankenkassen erhalten zusätzliche Mittel für die Gesundheitsförderung der Beschäftigten in diesen Bereichen. Sie können selbstständig oder im Rahmen Ihrer Beschäftigungsverhältnisse Angebote der Würde-Achtsamkeit für verschiedene Personengruppen durchführen.
- Sie können Würde-Achtsamkeit in Ihre pädagogische oder therapeutische Tätigkeit integrieren.



## Bestandteile der Fortbildung:

Die Fortbildung beinhaltet die Teilnahme an fünf Seminaren sowie die Erarbeitung und Diskussion eines Praxisberichtes. Jedes Seminar umfasst ca. ein Drittel Selbsterfahrung mit Achtsamkeitsübungen, theoretische Vertiefungen und Praxistraining.

### Die Seminare:

Schwerpunkthemen der Seminare:

#### 1. Achtsamkeit und Würde

Grundlegende Übungen der Würde-Achtsamkeit. Achtsamkeitskonzepte. Besonderheiten der Würde-Achtsamkeit.

#### 2. Irritationen und Krisen

Grundlegende Übungen der Würde-Achtsamkeit. Was man falsch machen kann. Umgang mit Irritationen und Störungen. Krisenprävention und Krisenintervention. Praxistraining.

#### 3. Beziehungs-Achtsamkeit

Besondere Übungen und Einheiten der Würde-Beziehungsachtsamkeit. Würde-Achtsamkeit bei Beziehungsstörungen. Praxistraining.

#### 4. Zielgruppenspezifisches Achtsamkeitstraining

Spezifische Übungen der Würde-Achtsamkeit. Spezifische Modifikationen der Würde-Achtsamkeit für besondere Settings und Zielgruppen: Gesundheitsförderung, Menschen mit spezifischen Erkrankungen, Kinder und Jugendliche, alte Menschen, Arbeitsteams (Burnout-Prophylaxe). Konzeptentwicklung.

#### 5. Kür und Screening: Praxistraining

Jede/r Teilnehmer/in konzipiert eine spezifische Einheit der Würde-Achtsamkeit in einem spezifischen Setting und praktiziert sie in der Gruppe. Feedback und individuelle Praxistipps für die Zukunft (unter Einbeziehung des Praxisberichtes). Hilfen bei der Ausschreibung und beim Marketing.

### Praxisbericht:

Jede/r Teilnehmer/in hat während der Fortbildung Einheiten der Würde-Achtsamkeit mit anderen Menschen in ihrem Arbeitsfeld oder persönlichen Umfeld durchgeführt und erstellt einen (knappen) Praxisbericht nach vorgegebenen Fragestellungen.

Alle Teilnehmenden erhalten eine Arbeitsmappe mit Übungen der Würde-Achtsamkeit, vertiefenden Texten sowie Leitfäden zur individuellen Seminarbegleitung und Auswertung.

## Wer kann teilnehmen?

Fachkräfte aus Pädagogik und Sozialer Arbeit, Fachkräfte aus dem Gesundheitswesen und Therapie.

Voraussetzungen:

- abgeschlossene Berufsausbildung oder Bachelor,
- mindestens drei Jahre Berufserfahrung; Studierende stellen bitte einen Sonderantrag mit Angabe von Erfahrungen in der Begleitung von Menschen,
- Abschluss einer einjährigen Fortbildung oder Basisqualifikation der Zukunftswerkstatt *therapie kreativ*.
- Wer keine mindestens einjährige Fortbildung bei der Zukunftswerkstatt *therapie kreativ* abgeschlossen hat, muss als Voraussetzung an dem Seminar „Ich – Du – Wir. Würdige Leiberfahrungen im Dialog“ teilnehmen.
- Dieses Seminar bietet Standortbestimmung im Leben als Selbsterfahrung an und vermittelt gleichzeitig Basics des leiborientierten Ansatzes der Zukunftswerkstatt *therapie kreativ* sowie des Instituts für soziale Innovationen (ISI).

**Kosten:** 100,00 € Anzahlung sowie 12 x 95,00 € oder 1.170,00 € bei Sofortzahlung.

Leitungen, Orte, Termine finden Sie im Internet unter [www.zukunftswerkstatt-tk.de](http://www.zukunftswerkstatt-tk.de)

**TIPP!**

### Kostenlose Info-Tage

Die Zukunftswerkstatt *therapie kreativ* veranstaltet in regelmäßigen Abständen in verschiedenen Städten Deutschlands kostenlose Info-Tage. Dort haben Sie die Gelegenheit, unsere Arbeitsweise und die Dozent/innen unverbindlich kennenzulernen.

Alle Termine finden Sie auf unserer Internetseite unter [www.zukunftswerkstatt-tk.de](http://www.zukunftswerkstatt-tk.de)

### Wir kommen zu Ihnen: Inhouse-Angebote

Alle unsere Angebote (Vorträge, Seminare, Fachfortbildungen...) stehen Ihnen und Ihrer Einrichtung auch als Inhouse-Fortbildung zur Verfügung. Gerne erstellen wir ein individuelles Angebot. Sprechen Sie uns an!

## Zukunftswerkstatt *therapie kreativ*

Blumenstraße 54a  
47057 Duisburg-Neudorf  
Tel.: 0203-29883600, Fax: 0203 - 29 88 36 20  
E-Mail: [info@zukunftswerkstatt-tk.de](mailto:info@zukunftswerkstatt-tk.de)  
Internet: [www.zukunftswerkstatt-tk.de](http://www.zukunftswerkstatt-tk.de)

Sprechzeiten: Dienstag bis Donnerstag  
09.00 - 13.00 Uhr  
Außerhalb unserer Sprechzeiten hinterlassen Sie uns bitte eine Nachricht.  
Wir rufen Sie gerne zurück.