

Achtsamkeit- Neue Perspektiven in Mediation und Konfliktmanagement (2 tägiges Seminar)

Dozentin:

Christina Sprenger, Dipl. Sozialpädagogin, Mediatorin (BM), Coach, MBSR-Lehrerin,
Achtsamkeitstrainerin

Das Konzept Achtsamkeit findet auch in Deutschland zunehmend Beachtung. Achtsamkeit ist die Fähigkeit, die eigene Aufmerksamkeit bewusst auf das zu lenken, was im Augenblick gerade passiert, verbunden mit einer inneren Grundhaltung nicht wertender Akzeptanz und Freundlichkeit. Achtsamkeitsangebote für verschiedene Zielgruppen wurden entwickelt und im klinischen Kontext auf ihre Wirksamkeit hin erforscht, insbesondere "Mindfulness-Based Stress Reduction" (MBSR) bei Stress.

Aktuell tritt zunehmend die gelebte Achtsamkeitspraxis von MediatorInnen und TrainerInnen als einflussreiche Variable für den Mediationserfolg in den Focus. Positive Wirkungen zeigen sich insbesondere dann, wenn Achtsamkeit nicht als ein weiteres trendiges "Tool" begriffen wird, sondern als innere Haltung zur Verfügung steht, die eine einfühlsame Präsenz auch in "schwierigen" Situationen ermöglicht.

Dieses Seminar behandelt theoretische und praktische Aspekte des Achtsamkeitskonzeptes sowie dessen Integration in den beruflichen Alltag. Um den TeilnehmerInnen praktische Erfahrungen der Achtsamkeit zu ermöglichen, werden einige grundlegende Übungen aus dem MBSR-Programm nach Jon Kabat-Zinn unter Anleitung durchgeführt.

Kursmaterialien: Die TeilnehmerInnen erhalten ein Handbuch zum Thema Stressbewältigung sowie Übungs-CDs für zu Hause.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Schreibzeug, Socken oder Hausschuhe, falls schon vorhanden: Meditationsutensilien (Bänkchen, Kissen, Unterlage, Decke)

Dieses Seminar ist geeignet für:

MediatorInnen, Coaches und BeraterInnen, InteressentInnen aus anderen Berufsgruppen, die im Konfliktmanagement tätig sind

Mehr Informationen, Kurs- und Seminartermine sowie -orte 2014 und Anmeldungen unter:

www.cs-inventio.de