

Das Seminar

Achtsamkeitsgruppen erfreuen sich – auch in der Arbeit mit psychisch erkrankten Menschen – immer größerer Beliebtheit und Nachfrage.

Im Gruppensetting soll dabei eine eigene Achtsamkeitspraxis kultiviert werden. Für Einsteiger ist natürlich auch die Erarbeitung der theoretischen Inhalte von Bedeutung. Achtsamkeit ist ein sehr altes Konzept und hat seine Wurzeln im Buddhismus. Seit Ende der 1970er Jahre behandelt Jon Kabat-Zinn auf Achtsamkeit basierend Menschen, die an chronischen körperlichen Erkrankungen leiden. Ihm ist es gelungen, die positiven Wirkungen der Achtsamkeit zu nutzen.

Auch in der Behandlung von Menschen mit psychischen Erkrankungen fand die Achtsamkeit schnell ihren Platz.

Achtsamkeitsbasierte Behandlungsmethoden wie die Dialektisch Behaviorale Therapie (DBT) nach Marsha Linehan sind auf ihre Wirksamkeit erforscht und aus dem Behandlungsangebot nicht mehr wegzudenken.

Am Beispiel des Konzeptes für „ACHTSAMkeit erLEBEN“ sollen Antworten auf folgende Fragen gefunden werden:

- Was bedeutet Achtsamkeit?
- Was bringt Achtsamkeit?
- Wie übe ich Achtsamkeit?
- Wie passe ich Übungen klientengerecht an?
- Wie konzipiere und moderiere ich meine Achtsamkeitsgruppe?

Ihr Mehrwert
Bewusster handeln
Besser mit Gefühlen umgehen
Situationen besser akzeptieren

Ihr Referent: Christian Dreher

Ergotherapeut
Achtsamkeitsorientierte Beratung
Mitarbeiter der gpe Mainz gGmbH

Seminarzeiten: 9:00–16:00 Uhr

Anmeldeschluss: 13.09.2021

Teilnehmerzahl: maximal 16 Personen

Tagungsort: Campus der gpe-Mainz
Galileo-Galilei-Straße 9a
55129 Mainz

Teilnahmegebühr: 477,00 €
In den Seminargebühren sind enthalten:
• Seminargetränke • Kaffeepausen
• Mittagessen • Seminarunterlagen



bei Anmeldung
bis zum 12.07.2021

Bei behinderungsbedingten Bedarfen und Bedarfen nach besonderer Ernährung sprechen Sie uns bitte an.

Campus-gpe Mainz, Galileo-Galilei-Straße 9a, 55129
Mainz
Telefon: 06131/66940-31 oder -32, Fax: 06131/66940-15
campus@gpe-mainz.de

Eine Werkstattabteilung der gpe Mainz gGmbH



Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgender Veranstaltung an:

Titel: Achtsamkeitsgruppen

Nummer: C21-004 **Termin: 12.-14.10.2021**

Name: _____

Wohnort: _____

PLZ: _____

Straße: _____

Hausnummer: _____

E-Mail: _____

Bei Kostenübernahme durch den Arbeitgeber bitte die vollständige Rechnungsanschrift und eine*n Ansprechpartner*in angeben:
(Mitarbeitende der gpe = auch Kostenstelle angeben)

Die AGB erkenne ich an.

Datum: _____

Unterschrift: _____

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmeldung

Ihre Anmeldung senden Sie bitte per Fax, Brief oder Mail an Campus der gpe-Mainz. Schriftliche Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Posteingangs bearbeitet, die Anmeldung wird unverbindlich bestätigt. Erst mit Erhalt der Seminarbestätigung und der Rechnung wird die Seminarteilnahme verbindlich und die Seminargebühren entsprechend fällig.

Teilnahmegebühren

Die Teilnahmegebühren sind nach Erhalt der Rechnung fällig. Es gelten die Zahlungsziele, welche in der Rechnung angegeben sind. Überweisen Sie auf das in der Rechnung angegebene Konto. Geben Sie bitte bei der Überweisung die Rechnungsnummer, Ihren Namen und die Seminarnummer an.

Rücktritt/Rücktrittsgebühr

Sie können Ihre Anmeldung jederzeit zurücknehmen. Die Rücktrittserklärung bedarf der Schriftform. Wir berechnen für den Rücktritt nach Erhalt der verbindlichen Bestätigung folgende Ausfallgebühren:

- 25% der Seminargebühren bei einer Abmeldung innerhalb von weniger als 28 Tagen vor Seminarbeginn
- 50% der Seminargebühren bei einer Abmeldung innerhalb von weniger als 21 Tagen vor Seminarbeginn
- 75% der Seminargebühren bei einer Abmeldung innerhalb von weniger als 14 Tagen vor Seminarbeginn
- 100% der Seminargebühren bei einer Abmeldung innerhalb von weniger als 7 Tagen vor Seminarbeginn.

Seminarabsage durch Campus

Wir bitten um Verständnis, dass wir uns die Absage von Seminaren z.B. durch Ausfall von Referent*innen oder wegen zu geringer Teilnehmer*innenzahl vorbehalten müssen. In jedem Fall sind wir bemüht, Absagen oder notwendige Änderungen des Programms so rechtzeitig wie möglich mitzuteilen. Müssen wir ein Seminar absagen, für das schon Gebühren entrichtet wurden, werden wir diese erstatten. Weitere Ansprüche gegen Campus sind ausgeschlossen.



Psychische Gesundheit

**Achtsamkeitsgruppen
gestalten und durchführen
12.-14.10.2021**

