

Achtsamkeit Aufbaukurs

Anwendung im Pflege- und Therapiealltag



Christoph Frutiger
Psychotherapeut

Im Junkholz 40
4303 Kaiseraugst
079 294 98 05
therapie@frutiger-basel.ch
www.frutiger-basel.ch

Kursbeschreibung

Achtsamkeit hilft uns nicht nur im Umgang mit uns selbst. Durch Einbezug der Achtsamkeitskonzepte in unsere therapeutische Haltung und unser therapeutisches Handeln, legen wir die Grundlage für eine achtsame Therapeuten-Patienten-Beziehung. Dies ermöglicht in vielen Fällen einen besseren Zugang zu Patienten und Patientinnen und fördert ein angenehmes „Miteinander“. Durch praktische Übungen, welche an Patienten und Patientinnen weitergegeben werden können und durch unser aktives Vorleben, ermöglichen wir den Patienten und Patientinnen, Achtsamkeit selber zu erleben und in den eigenen Alltag zu integrieren. Dabei wird in diesem Kurs Achtsamkeit nicht als eigenständiges Therapiekonzept verstanden sondern als möglicher Baustein, welcher in bestehende Konzepte einbezogen werden kann.

Kursziele

- Die Teilnehmenden lernen Möglichkeiten um Achtsamkeit im Berufsalltag praktisch anwenden zu können.
- Die Teilnehmenden kennen praktische Achtsamkeitsübungen, welche an Patienten und Patientinnen weitergegeben werden können.
- Die Teilnehmenden kennen Möglichkeiten, um Achtsamkeitskonzepte in ihre therapeutische Haltung und ihr therapeutisches Handeln einzubeziehen.

Kursinhalte

- Einfache, praktische Übungsbeispiele zur Anwendung mit Patienten und Patientinnen
- Grenzen und Kontraindikationen
- Mögliche unerwünschte Wirkungen und der Umgang damit
- Überlegungen, wie die Konzepte der Achtsamkeit in die eigene therapeutische Haltung und das therapeutische Handeln einbezogen werden können
- Reflektion der eigenen therapeutischen Haltung unter dem Gesichtspunkt der Achtsamkeit

Voraussetzungen

- Kenntnisse und eigene Erfahrungen in Achtsamkeit (z.B. besuchter Basis-Kurs).
- Arbeitsumfeld mit eingehendem Patientenkontakt. Z.B. Arbeit in der Pflege, Physiotherapie oder ähnlich.

Kursdauer

Ein bis zwei Tage. Die genaue Ausgestaltung der Dauer und der Kurszeiten können je nach Wünschen und Gegebenheiten angepasst werden.