

Seminarleitung



Das Seminar wird von **Dr. Matthias Hammer** geleitet. Er hat lange Jahre in psychiatrischen und sozial-psychiatrischen Institutionen gearbeitet und ist neben seiner Tätigkeit als Psychotherapeut seit vielen Jahren als Referent und Seminarleiter tätig. Er hat die Zusatzqualifikation Achtsamkeitsorientierte Beratung entwickelt. In seinen Seminaren legt er großen Wert auf Alltagstauglichkeit und Praxisrelevanz.

Literaturempfehlungen



Andreas Knuf, Matthias Hammer (Hg.)
Die Entdeckung der Achtsamkeit
in der Arbeit mit psychisch erkrankten Menschen
320 Seiten, 39,95 €
ISBN 978-3-88414-550-0



Matthias Hammer
Das innere Gleichgewicht finden
Achtsame Wege aus der Stressspirale
272 Seiten, 17,95 €
Inkl. Downloadmaterial
ISBN 978-3-86739-049-1

Titelfoto: misterQW / photocase.com

2-Tagesseminar Die Entdeckung der Achtsamkeit in der Arbeit mit psychisch erkrankten Menschen

Ein Seminar von Matthias Hammer

Seminarinhalte

Achtsam sein bedeutet, nichtbewertend den gegenwärtigen Moment wahrzunehmen. Das klingt ganz leicht, ist aber

für uns selbst und in der Arbeit mit psychisch erkrankten Menschen gar nicht so einfach zu erlernen. Achtsamkeitsbasierte Ansätze sind inzwischen verbreitet in der psychosozialen Arbeit. Sie vermitteln ein neues Verständnis im Umgang mit Gedanken, Gefühlen und sich selbst. Sie fördern eine größere innere Flexibilität und ermöglichen eine Distanzierung von inneren Verstrickungen mit gedanklichen und emotionalen Mustern.

Mittlerweile wurden für Erkrankungen wie Borderline, Depression oder Angststörungen achtsamkeitsbasierte Therapieansätze entwickelt. In dieser Fortbildung werden Elemente dieser Methoden vorgestellt. Vor allem wird erarbeitet, wie Achtsamkeitsansätze in die Alltagsarbeit integriert werden kann.

In diesem Seminar werden theoretische Hintergründe, Selbsterfahrungsübungen und erlebnisorientierte Methoden aus akzeptanz- und achtsamkeitsbasierten Therapieansätzen erarbeitet. Ein wichtiges Element dieser Fortbildung ist die Vertiefung der eigenen Achtsamkeit. Dazu dienen meditative Übungen, Atemübungen, Methoden zur Körperwahrnehmung und Wahrnehmung von Gedanken und Gefühlen. Die eigene Achtsamkeitspraxis ist Ausgangspunkt für die Förderung von Achtsamkeit bei unseren Klienten.

Es werden die Anwendung, aber auch mögliche Schwierigkeiten in der Arbeit und Vermittlung mit psychisch erkrankten Menschen erarbeitet.

Zielgruppe: Mitarbeitende in psychosozialen Berufen, die mit psychisch erkrankten Menschen arbeiten.

Ort: Stuttgart

Seminarleitung: Dr. Matthias Hammer

Anmeldung:

www.matthias-hammer.de

info@matthias-hammer.de