

# ACHTSAMKEIT - IMPULSE FÜR SELBSTHILFEARBEIT UND ALLTAG

Diese Weiterbildung gibt Anregungen für mehr Achtsamkeit im Alltag, in der Zusammenarbeit von Selbsthilfegruppen und im Umgang mit sich selbst. Achtsamkeit hilft, gewohnheitsmäßige Stressreaktionen mehr und mehr durch bewusstes Handeln zu ersetzen. Durch Achtsamkeit können Entspannungsfähigkeit und Lebensfreude wachsen. Durch achtsames Sprechen und Zuhören gewinnt der Umgang mit sich selbst und anderen an Respekt und Konstruktivität.

Sie lernen das Konzept der Achtsamkeit kennen und erhalten vielfältige Anregungen zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Achtsamkeitsübungen runden die Weiterbildung ab.

## **Zielgruppe**

Mitglieder und Verantwortliche von Selbsthilfegruppen; interessierte Personen, die in der Selbsthilfe aktiv sind oder Interesse an der Arbeit in der Selbsthilfe zeigen

## **Inhalte**

- Kennenlernen des Konzepts der Achtsamkeit
- Reflexion des eigenen Verhaltens
- Anregungen zur Achtsamkeit in der Selbsthilfearbeit
- Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Gehen und Liegen

## **Voraussetzungen**

Technische Voraussetzungen: Stabile Internetverbindung, PC, Tablet oder Laptop mit integrierten Mikrofon, Lautsprecher und Kamera, ggf. USB-Headset

## **Hinweise**

Dies ist ein kostenfreies Angebot der Selbsthilfeakademie Sachsen, gefördert durch die AOK Plus. Es richtet sich vorrangig an Aktive der Selbsthilfe. Um eine frühestmögliche Anmeldung wird gebeten.

## **Achtung!**

**Das Seminar findet nicht, wie ursprünglich geplant, als Präsenz- sondern als Online-Seminar statt.**

## **Dozent\*in:**

[Andrea Siegert](#)

(Diplom-Sozialpädagogin, Supervisorin DGSv, Therapeutin SG)

**Kosten:**

Kostenlos

**Seminar-Nr:**

SHA 21-05-04

**Anmeldung bis:**

27.04.2021

---

| <b>Datum/Uhrzeit</b> | <b>Ort</b> | <b>Anmeldung</b> |
|----------------------|------------|------------------|
| 04.05.2021           | Online     |                  |
| 15:00 - 18:00 Uhr    | Online     |                  |