UTA Akademie
Aus- und Weiterbildung

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln
Tel. +49-221-57407-0, info@uta-akademie.de

MBSR-LehrerIn-Ausbildung (Mindfulness Based Stress Reduction)

Das weltweit gelehrte Achtsamkeitstraining nach Prof. Jon Kabat-Zinn

Datum:	**02.04.2021 - 24.04.2022**
Leitung:	**Tatini Petra Schmidt**
Anzahlung	500,00 €

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

Beschreibung

In dieser Weiterbildung erwerben Sie die Kompetenzen, einen 8-wöchigen MBSR Kurs zu organisieren und zu leiten. Sie erlernen das Curriculum, um es selbstständig in offenen Kursen oder in Ihrem beruflichen Kontext in modifizierter Form in Institutionen und Unternehmen anbieten zu können.

Dieses effektive Stress-Reduktions-Programm wurde von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn 1979 an der Universitätsklinik von Massachusetts in Worcester (USA) entwickelt. MBSR ist ein weltanschaulich neutrales Training in Achtsamkeit. Es setzt sich zusammen aus Teilen buddhistischer Meditations- und Yogatraditionen sowie fundierten Ansätzen aus der Psychologie und der Stress- und Hirnforschung.

MBSR ist ein systematisches Training in Achtsamkeit von Moment zu Moment. Mit Interesse, Geduld und liebevoller Zuwendung üben Sie sich als Lehrende/r im direkten Erleben, Erfahren und Erforschen des Unterrichtens, im Wahrnehmen Ihrer Körperempfindungen und Gefühle, Ihrer Geisteszustände und der inneren Bilder und Gedanken sowie aller Sinneswahrnehmungen. Dabei analysieren Sie nicht so sehr die Inhalte Ihrer Erfahrungen, sondern betrachten diese und nehmen auf direkte, unvoreingenommene Weise die eigentliche Natur Ihres Seins in diesem gegenwärtigen Moment wahr.

Die authentische Verkörperung (engl. embodiment) der vermittelten Kursinhalte ist eines der wesentlichsten Merkmale von Achtsamkeit. Darin liegt ein besonderer Schwerpunkt der Weiterbildung.

MBSR bietet Ihren Kursteilnehmenden eine effektive Methode im Umgang mit Stress, Emotionen, körperlichen Schmerzen und schwierigen Kommunikationssituationen. Es dient der Prävention stressbedingter Erkrankungen und Beeinträchtigungen.

Achtsamkeit bringt Ihre Kursteilnehmende mit der ihnen innewohnenden Freude, Vitalität und Weisheit in Berührung. Achtsamkeit beruhigt den Fluss der Gedanken, man erlangt Gelassenheit, Klarheit und Einsicht und erlernt einen bewussten und hilfreichen Umgang mit Stress und Belastung. Auf diese Art und Weise können Teilnehmende die Richtung und Qualität ihres Lebens selbstverantwortlich gestalten. Sie lernen, sich von gewohnheitsmäßigen und automatischen Reaktionsmustern

im Stress und bei Belastung zu lösen und können dann auch in solchen schwierigen Situationen in einem guten Kontakt mit sich sein, klare Entscheidungen treffen und der Wirklichkeit mit Offenheit und Akzeptanz begegnen.

Achtsamkeit wird durch verschiedene Formen der geleiteten Achtsamkeitsmeditation, Body Scan (Wahrnehmung des Körpers), Meditation mit Achtsamkeit auf den Atem, Achtsame Körperhaltungen aus dem Yoga, Meditation in Ruhe (Sitzen) und in Bewegung (Gehen), Meditation zu Liebevoller Güte (Metta) und durch die kognitive Auseinandersetzung mit stressbezogenen Themen in Vorträgen und im Austausch in der Gruppe und dem Transfer der Inhalte in den privaten und beruflichen Kontext im Alltag vermittelt.

Terminübersicht und Inhalte

Modul 1: Anfängergeist

02. - 04. April 2021 als Webseminar

mit Leitungsteam

- Wie wir die Welt wahrnehmen
- Kennenlernen in der Gruppe und Überblick
- Kultur des Umgangs, der Kommunikation und des Zuhörens
- Indikationen und Kontraindikationen für Teilnehmende (Vorgespräch)
- Struktur, Aspekte und Inhalte der Woche 1

Modul 2: Vertrauen

03. - 06. Juni 2021

mit Tatini Petra Schmidt

- Umgang mit Hindernissen und Stolpersteinen
- Lehrproben: Anleitung Body-Scan und Reflexion
- Vorstellung explorierende Gesprächsführung (Inquiry)
- Didaktik des Unterrichtens
- Säkulare und religiöse Wurzeln des MBSR (Achtsamkeitstraditionen)
- Überlegungen zur Vorbereitung eines eigenen MBSR-Kurses
- Peer-Gruppen zum Üben und Anleiten
- Struktur, Aspekte und Inhalte der Woche 2

Modul 3: Geduld

06. - 08. August 2021

mit Michael Kammlander

- Umgang mit Grenzen
- Lehrproben: Anleitung Atem-Meditation und Reflexion
- Körperwahrnehmung in Bewegung
- Säkulare und religiöse Wurzeln des MBSR (Achtsamkeitstraditionen)
- Vorstellung Yoga in Praxis, Vermittlung und Anleitung
- Struktur, Aspekte und Inhalte der Woche 3

Modul 4: Souveränität

11. - 14. Oktober 2021

mit Martina Holfelder-Kammlander

- Stress und Umgang mit Stress
- Die Wirksamkeit von Achtsamkeit
- Yoga-Reflexion und Lehrproben
- Stresstheorien und Stressmodelle
- Forschungsergebnisse der Neurowissenschaften
- Integration von Achtsamkeit in die Psychotherapie
- Eigenmotivation des Unterrichtens
- Vorstellung Meditation im Sitzen in Praxis, Vermittlung und Anleitung
- Struktur, Aspekte und Inhalte der Wochen 4 und 5

Modul 5: Akzeptanz

03. - 05. Dezember 2021

mit Tatini Petra Schmidt

- Umgang mit schwierigen Gefühlen und Emotionen
- Selbstmitgefühl und liebevolle Güte
- Reflexion zur Meditationserfahrung und Lehrproben
- Emotionale Intelligenz
- Der Rahmen des Unterrichtens
- Modifizierte und adaptierte Achtsamkeits-Konzepte für Unternehmen, Schulen u. ä. oder bestimmte Zielgruppen
- Struktur, Aspekte und Inhalte der Woche 6

Modul 6: Präsenz

27. - 30. Januar 2022

mit Michael Kammlander

- Achtsame Kommunikation
- Prinzipien des achtsamen Dialogs
- Die Verkörperung von Achtsamkeit
- Der Tag der Achtsamkeit mit gemeinsamer Erfahrung des Schweigens
- Themen aus der Supervision
- Struktur, Aspekte und Inhalte der Wochen 7 und 8

Modul 7: Gegenwärtigkeit

03. - 06. März 2022

mit Tatini Petra Schmidt

- Umgang mit Herausforderungen im Kurs
- Umgang mit besonderen Belastungen (Schmerz, Trauma u. ..)
- Selbstmitgefühl, Leiden und Hoffnung
- Das Ich der/s Lehrenden
- Gruppen-Supervision zu Fragen des Unterrichtens
- Yoga-Reflexion und Lehrproben

Modul 8: Loslassen

22. - 24. April 2022

mit Leitungsteam

- Rückblick und Ausblick
- LehrerIn-SchülerIn-Beziehung, ethische Leitlinien
- Vorstellung des eigenen Weiterbildungs-Projektes
- Selbstfürsorge als LehrerIn, Umgang mit eigenen Grenzen
- Feedback und Abschluss

Beginn jeweils um10:00 Uhr

Zertifizierung

Die Anerkennung als Mitgliedsinstitut im MBSR-MBCT Verband Deutschland für die Ausbildung zur MBSR-LehrerIn ist im Februar 2019 erfolgt. Um das Zertifikat zu erhalten sind folgende Voraussetzungen zu erfüllen:

- Teilnahme an allen Modulen der Weiterbildung (mit Ausnahme von max. drei einzelnen Tagen)
- Durchführung eines eigenen MBSR Kurses mit mind. fünf Teilnehmenden im vollen Umfang
- Durchführung von zwei Supervisionssitzungen während der Weiterbildung und drei Supervisionen während des Zertifizierungskurses mit dem Leitungsteam der Weiterbildung (nicht im Seminarpreis enthalten)

- Vorlage einer Abschlussarbeit und des Unterrichtsmaterials (Handbuch, CDs oder Download- Link) für den Zertifizierungskurs

Voraussetzungen für die Teilnahme

Berufliche Erfahrung in der Arbeit mit Menschen, Selbsterfahrung im Bereich Meditation und Körperarbeit, eigene tägliche Meditationspraxis von mind. 2 Jahren, Teilnahme an einem 8-Wochen-MBSR-Kurs, Teilnahme an einem angeleiteten Schweige-Retreat für 5-7 Tage, Teilnahme an einem der Orientierungstage und eine schriftliche Bewerbung.