

Dozierende

Prof. Dr. Volker Schulte
Hauptreferent

Gesundheitsmanager und Theologe. Studium der Sozialwissenschaften, Pädagogik, Geschichte und Theologie. Dozent für Gesundheitsmanagement. Forscht in internationalen Projekten zum Thema Achtsamkeit.

Jörg Kyburz
Hauptreferent

Zertifizierter MBSR Lehrer, Coach, Dienstleister basierend auf einer vielseitigen Berufs- und Persönlichkeitserfahrung im Polizeidienst und als politisch engagierter Mensch.

Prof. Dr. Christoph Steinebach
Hauptreferent

Entwicklungspsychologin und Psychotherapeutin, Leiterin Dep. angewandte Psychologie ZHAW, Professorin für Rehabilitationspädagogik, eidg. anerkannter Psychologischer Psychotherapeut.

Anja Kroll
Hauptreferentin

Diplom-Yogalehrerin, Managerin, Spitzensportlerin (Gleitschirmstreckenflug), Unternehmerin, Freiwilligenarbeit in der Palliative and Spiritual Care.

Diverse Referenten

Für einzelne Unterrichtselemente werden punktuell Lehrende mit ausgewiesenen, fundierten Fachkenntnissen eingesetzt.

Kurskosten

6'700 CHF, darin sind sämtliche Kursunterlagen, Lehrmaterial wie Videos, Skripte, Locations, das Vorgespräch und die Supervision enthalten.

Bücher und zweitägiger Ausbildungsblock in Seminarhotel, Zusatzkosten ca. 500 CHF.

„Vom überfüllten zum erfüllten Leben“

Vereinbaren Sie mit uns ein unverbindliches, kostenloses Informationsgespräch.

Kontakt - info@kybisview.ch

- Jörg Kyburz, Kybisview GmbH
0041 79 405 32 01
- Prof. Dr. Volker Schulte, FHNW
0041 78 402 95 33

ACHTSAMKEIT

CAS Achtsamkeit im Alltag und in der Führung Basiskurs für Trainerinnen und Trainer

Zielgruppen

- Personen in Führungspositionen aus dem Gesundheitssektor und der Privatwirtschaft, Pädagogen, Theologen und Coaches
- Menschen, welche die Achtsamkeit in einer kompetenten Form weitervermitteln möchten

Ziele

- Die Teilnehmenden pflegen im Alltag mit ihren persönlichen Ressourcen einen achtsamen Umgang
- Absolventinnen und Absolventen können die Basisübungen zu Achtsamkeit und Meditation ausführen und vermitteln
- Das Erlernte ermöglicht den bewussten Einsatz in Unternehmen, stärkt die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden
- Sie verfügen über anwendbares theoretisches Wissen, um Menschen auf der Suche nach einem gelingenden Leben zu unterstützen

Kursbeschreibung

Dieser Zertifikatskurs richtet sich an Menschen, die sich für die Ethik der Achtsamkeit und für eine achtsame Lebenshaltung interessieren und Basisfertigkeiten für Achtsamkeitsübungen erlernen möchten. Absolventinnen und Absolventen sind in der Lage, die theoretischen Grundlagen der Achtsamkeit zu vermitteln und praktische Übungen im Berufsalltag und in der Freizeit anzubieten. Neben den spezifischen philosophischen Wurzeln erlernen die Teilnehmenden systematisch und intensiv die Grundübungen des Yoga, der Sitzmeditation und des Bodyscan und verbinden diese mit den spirituellen östlichen und westlichen Traditionen der Achtsamkeit. Darüber hinaus wird der Bogen zur Arbeitswelt geschaffen, indem Elemente achtsamer Führung, Stressdetektion und Stresscoping ebenso behandelt werden wie die Früherkennung und Reaktion auf psychosoziale Disfunktionen. Schliesslich erlernen die Teilnehmenden die Grundlagen der positiven Psychologie, vertiefte Kenntnisse zu Resilienz- und Ressourcenaufbau sowie die Voraussetzungen einer positiven Grundhaltung. Der Kurs vermittelt Schlüsselemente für ein gelingendes, teilnehmendes Leben.

Module	Tage
Einführung in die Achtsamkeit Philosophisches Basiswissen Erlernen der Achtsamkeitsübungen auf der Basis von MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)	6
Persönlichkeitsentwicklung Reflexion und Erfahrung zum eigenen Persönlichkeitstypus, Testverfahren	2
Yoga und seine Wurzeln Zeitliche und geografische Entwicklung des Yoga, Tradition, Philosophie und zentrale Schriften, acht Stufen des Yoga nach Patanjali, Anatomie und Physiologie, Körperstellungen, Atemübungen	2
Stresscoping, Positive Psychologie, Resilienz und Ressourcenaufbau Früherkennung von psychosozialen Fehlverhalten, Stressvermeidung und Stressumgang; zum Ansatz der Resilienz und des Ressourcenaufbaus	2
Umsetzung im Alltag und Vermittlung Vertiefung der Anwendung der Achtsamkeit im Alltag (Achtsamkeit als Lebensphilosophie) Projektentwicklung und -umsetzung	3
Total (15 ECTS Punkte)	15

Mit der Änderung des Hochschulrahmengesetzes in der Schweiz können qualifizierte Weiterbildungsinstitutionen eigene Zertifikatskurse anbieten. Der Aufbau und die Qualität unseres Kurses entspricht dem allgemeinen Hochschulstandard. Daher erhalten sämtliche Teilnehmende welche die Ausbildung erfolgreich abschliessen, ein anerkanntes Zertifikat mit 15 ECTS Punkten gemäss Bologna System.

Kursdauer

April bis September