

Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche (AKiJu)

NEUE ACHTSAMKEIT FÜR PÄDAGOG*INNEN UND KINDER

Die Belastungen im Kita-Bereich sind vielschichtig: Hohe psychische Beanspruchung, Zeitdruck, Mangel an ausreichenden Pausen zur Erholung, hohe Lautstärkepegel sowie häufige Störungen und Unterbrechungen sind nicht selten an der Tagesordnung. Corona hat diesen Trend noch verschärft.

AKiJu (Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche) das neue **achtsamkeitsbasierte Trainingsprogramm** zur **Resilienzstärkung** von **Pädagog*innen** und zu betreuenden **Kindern** wurde 2021 in den Hochzeiten von Corona entwickelt und von der PH Heidelberg evaluiert, um den o.g. Trend ganzheitlich und wirkungsvoll zu begegnen. Mit AKiJu wurde erstmals ein achtsamkeitsbasiertes Trainingsprogramm entwickelt, das mit dem Aufbau von mehr Achtsamkeit zur Stressbewältigung bei den Pädagog*innen beginnt und diese gleichzeitig befähigt, die neu erworbenen Kompetenzen über speziell für die Kinder entwickelte altersgemäße Tools weiterzugeben. So bringt **AKiJu** neue Ruhe und Gelassenheit in den Kita-Alltag

und verbessert durch seine ganzheitliche Herangehensweise die Resilienzfähigkeit der gesamten Kita.

Inhalte und Methoden:

- Vermittlung der Grundlagen von Achtsamkeit anhand einfacher Achtsamkeitsübungen für Erwachsene mit Inputs und Vorträgen
- Vermittlung von Kurz-Ritualen für das effektive Innehalten und zur Ruhe kommen inmitten des belastenden Arbeitsalltags
- Journaling zur Entdeckung und Veränderung persönlicher Stressmuster
- Theoretische Inputs zur Psychoedukation bei Stress
- Reflexionsübungen zur Stärkung von Selbstwirksamkeit, Selbstverbundenheit und Selbstfürsorge
- Vermittlung einfacher, altersgerechter Achtsamkeitsübungen für Kinder und Unterstützung beim Transfer
- achtsamkeitsbasierter Erfahrungsaustausch in der Klein- und Großgruppe

Zielgruppe: Pädagogische Fachkräfte

18. April, 25. April, 02. Mai, 09. Mai, 16. Mai, 23. Mai 2023

jeweils 15.30 – 18.15 Uhr

Ort (Seminar-Nr.): Remote (8024.61)

Kursleitung: Birgit Wördehoff

Kursgebühr: 395 € inkl. MwSt.

Hier finden Sie alle aktuellen Termine:



Auch als INHOUSE-Veranstaltung möglich.



MentalHaus®

LÖSUNGS- UND RESSOURCENBASIERTES SELBSTMANAGEMENT

Das MentalHaus® ist ein lösungs- und ressourcenorientiertes Selbstmanagementprogramm, das den Anwender*innen zu einer besseren Selbstwahrnehmung verhelfen und ihnen individualisierte Möglichkeiten zur Selbstmotivation sowie Selbststeuerung aufzeigen soll. Dabei werden die Eigenmotivation der Anwender*innen strikt respektiert und ihre autonome Kreativität gefördert. Das MentalHaus® eignet sich für den Einsatz in Beratung, Coaching, aber auch in der Psychotherapie.

Der Begriff „MentalHaus®“ ist durchaus wörtlich zu verstehen, denn dieses Selbstmanagementprogramm ist wie ein Haus mit verschiedenen Räumen aufgebaut. Die einzelnen Räume des „MentalHauses“ stehen jeweils für bestimmte Themen und Fertigkeiten: So sollen die Anwender*innen im **Wohlfühl-Raum** ihre Genuss- und Entspannungsfertigkeiten vergrößern. Der **Ressourcen-Raum** soll die Anwender*innen unterstützen, einen besseren Zugriff zu den

eigenen Ressourcen zu bekommen, diese im Alltag „abrufbarer“ zu machen und somit effizienter auf die Verhaltens- und Handlungsebene zu übertragen. Im **Beratungs-Raum** sollen die Anwender*innen Strategien und Techniken lernen und/oder (re-)aktivieren, um „sich selbst beizustehen“ und damit eigenständig alltagsbezogene Probleme zu lösen. Der **Visions-Raum** wurde entwickelt, um lebensbezogene Ziele zu generieren und um Veränderungsprozesse anzuregen. Die Bearbeitung der oben genannten vier Räume erfolgt zum einen mittels Strategien und Übungen der kognitiven Verhaltenstherapie und zum anderen mittels Methoden und Techniken der Hypnotherapie.

Es liegen ein Therapiemanual mit umfangreichen Übungen, Arbeitsblättern, spezifischen Trance-Induktionen sowie Audio-Dateien vor. Die Inhalte des „MentalHauses“ werden von den Teilnehmer*innen selbst erfahren, bevor sie in der eigenen Praxis angewandt werden können.

Zielgruppe: Fachkräfte aus der Beratungsarbeit, dem Gesundheitswesen und der Sozialarbeit, Berater*innen in psychosozialen Beratungsstellen und Selbstständige im Bereich Therapie, Coaching und Beratung

28. – 29. September 2023

Ort (Seminar-Nr.): Heidelberg (8032.111)

Kursleitung: Roberto D'Amelio

Im Seminarpreis enthalten ist „Das MentalHaus: Selbstmanagement lösungs- und ressourcenorientiert: Ein Therapiemanual mit Methoden der Verhaltenstherapie und Hypnotherapie“ von Stegemann C.-M., D'Amelio R. (2021)

Kursgebühr: 395 € inkl. MwSt.

Hier finden Sie alle aktuellen Termine:



Auch als INHOUSE-Veranstaltung möglich.

Teilnahmebedingungen

Anmeldung

Bitte melden Sie sich mit dem Anmeldeformular an, oder nutzen Sie die Online-Anmeldung unserer Webseiten (www.gk-quest.de/seminare). Unmittelbar nach der Anmeldung erhalten Sie eine (automatische) Reservierungsbestätigung. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet. Ist Ihr gewünschter Kurs bereits belegt, erhalten Sie umgehend Nachricht.

Die Rechnung sowie die Wegbeschreibung zum Veranstaltungsort bzw. die Zugangsdaten zu den Remote-Workshops werden erst verschickt, wenn die Mindestzahl an Teilnehmenden für das jeweilige Seminar erreicht ist. Die Entscheidung über eine Durchführung oder Absage erfolgt – sofern nicht anders vereinbart – spätestens drei Wochen vor Seminarbeginn, bei Remote-Seminaren 2 Wochen zuvor. Die Rechnung bezahlen Sie bitte spätestens eine Woche vor Seminarbeginn.

Bonusprogramme Arbeitgeberbonus

Werden von einem/einer Arbeitgeber*in gleichzeitig mehrere Teilnehmer*innen angemeldet, so verringern sich die Gebühren um 5%; bei gleichzeitiger Anmeldung von mehr als vier Teilnehmer*innen um 10%.

Teilnehmer*innenbonus

Teilnehmer*innen, die sich für zwei oder mehrere Seminare gleichzeitig anmelden, erhalten 5 % Ermäßigung.

Mitglieder des Expert*innen-Netzwerks der GK Quest Akademie erhalten eine Ermäßigung von 5 % auf alle Seminare.

Student*innen und Auszubildende erhalten eine Ermäßigung von 20 %. Zum Nachweis legen Sie der Anmeldung bitte Ihre Studienbescheinigung bei.

Bildungsgutscheine

Wir nehmen Bildungsgutscheine (NRW) und Prämiegutscheine von unseren Seminarteilnehmer*innen an.

Fortbildungspunkte

Bitte teilen Sie uns mit Ihrer Seminaranmeldung Ihren Wunsch nach Fortbildungspunkten mit. Die Beantragung im Rahmen unserer Seminare ist derzeit nur in Baden-Württemberg und Bayern bei den Landespsychotherapeutenkammern (LPK bzw. PTK) möglich. Ebenfalls können wir bei der Psychotherapeutenkammer in Österreich (OAP) Fortbildungspunkte für Sie beantragen. Anfallende Gebühren werden anteilig in Rechnung gestellt.

Unterkunft und Verpflegung bei Präsenzseminaren

Sofern nichts anderes vermerkt ist, sind in der Kursgebühr nur Pausengetränke und -snacks enthalten. Bitte buchen Sie Ihre Unterkunft selbst, und sorgen Sie für Ihre eigene Verpflegung.

Haftung

Sollte die Durchführung einer Präsenzveranstaltung coronabedingt nicht möglich sein, findet die Veranstaltung, wenn möglich, remote statt.

Sollte eine Veranstaltung aus wichtigem Grund (z.B. Krankheit des/der Dozent*in) abgesagt werden müssen, wird ein neuer Termin angesetzt. Sollte der neue Termin nicht zusagen, wird die gezahlte Teilnahmegebühr erstattet. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen.

Vertretbare Abweichungen vom angekündigten Programm bleiben vorbehalten. Als vertretbare Abweichung gilt auch ein Wechsel des/der Dozent*in.

Anspruch auf Schadensersatz im Zusammenhang mit der Teilnahme an der Weiterbildung besteht für den/die Veranstalter*in nur bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit. Dies gilt auch für Erfüllungs- und Verrichtungsgehilfen.

Buchungsoptionen

Kann ein gebuchter Abschnitt einer Seminarreihe/Ausbildung von Ihnen nicht besucht werden, so kann der entsprechende Abschnitt in einer anderen Ausbildungsgruppe ohne Mehrkosten besucht werden. Dies ist auf der Anmeldung zu vermerken. Bei einem nachträglichen Wechsel wird eine Gebühr von 30,00 € für zusätzlichen Verwaltungsaufwand in Rechnung gestellt.

Stornierungsbedingungen

Bitte reichen Sie Ihre Abmeldung schriftlich bei der GK Quest Akademie ein. Bei Rücktritt bis 3 Wochen vor Beginn des Seminars erheben wir eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 50,00 €. Bei späterer Abmeldung ist die volle Kursgebühr fällig, sofern kein*e Ersatzteilnehmer*in gestellt werden kann, bzw. kein*e Teilnehmer*in von der Warteliste nachrückt. Die gezahlte Kursgebühr, abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 50,00 €, wird jedoch bei einer späteren Buchung innerhalb von drei Kalenderjahren angerechnet. Danach können bereits geleistete Zahlungen nicht mehr berücksichtigt werden.

Zusätzliche Dienstleistungen

Für zusätzliche Dienstleistungen (z. B. Ausfertigung von zusätzlichen Teilnahmebestätigungen, Zweitrechnungen, nachträgliche Änderung der Rechnungsadresse) wird eine Gebühr von 15,00 € für Mitarbeiter*innen-einsatz und Aufwand erhoben.

Kritik und Anregungen

Über Hinweise oder Anregungen freuen wir uns. Bitte nutzen Sie unsere Seminarevaluation, oder richten Sie ihre Anregungen direkt per Post, E-Mail oder telefonisch an uns.

Heidelberg, 28. November 2022

Anfahrt

Für alle Seminarorte finden Sie im Internet Hinweise zur Anfahrt unter:

www.gk-quest.de/Seminare/Organisatorisches/Seminarorte



Seminarzeiten

Sofern nichts anderes vereinbart ist, sind die Seminarzeiten:

- eintägiges Seminar: 09:00 – 16:30 Uhr
- zweitägiges Seminar: 1. Tag: 11:00 – 17:30 Uhr
2. Tag: 09:00 – 16:30 Uhr
- dreitägiges Seminar: 1. Tag: 11:00 – 17:30 Uhr
2. Tag: 09:00 – 17:00 Uhr
3. Tag: 09:00 – 16:00 Uhr
- **Remote-Workshops:** jeweils 09:00 – 16:30 Uhr

Bürozeiten

Sie erreichen uns telefonisch Montag bis Freitag von 09:00 – 16:00 Uhr
+49 (0) 62 21 – 739 20 30

