

Kreative Wege zur Achtsamkeit

Die Arbeit in sozialen Einrichtungen kann erfüllend, aber auch anfordernd sein. Für ein gesundes Team und ein Arbeitsklima voller kreativer Ideen ist Wahrnehmungsfähigkeit gefragt.

In diesem praxisorientierten Workshop werden Zugänge zu einem achtsamen Lebensstil mit kreativen Elementen vermittelt und die damit in Verbindung stehenden theoretischen Aspekte verdeutlicht. Die Teilnehmer entdecken eigene Stärken und Methoden, um selbst aktiv werden zu können. Sie lernen einer reizüberflutenden Umgebung mit Fokussierung und Aufmerksamkeit zu begegnen. Um kreativ zu werden und Zusammenhänge zu verstehen, werden unterschiedliche Instrumente und Materialien ausprobiert, erlebbar gemacht und auf vielleicht neue Art und Weise variiert.

Achtsamkeit wird als Basis von Kreativität und gleichzeitig als bereicherndes Element für den Alltag vermittelt. Impulse für Stressreduktion und Fokussierung sowie zur Selbstbetrachtung und zum kreativen Entdecken sind Teil des Workshops.

Das Workshop-Konzept wird organisatorisch individuell auf die Bedürfnisse der Einrichtungen angepasst.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ziel

Ziel ist es, die Teilnehmer mit anwendungsbereiten Impulsen Rüstzeug für einen anfordernden, reizüberfluteten Alltag an die Hand zu geben. Die Teilnehmer erhalten praktische Hinweise, die zur täglichen Schulung der eigenen Wahrnehmung genutzt werden können und das kreative Selbstbewusstsein stärken.

Inhalte

- Achtsamkeit als Lebensweg – Bedeutung und Begrifflichkeit
- Entdecken der eigenen Wahrnehmung mit allen Sinnen
- Fokussierung durch Aufmerksamkeitslenkung
- Selbstbegegnung mit musikalischen und gestalterischen Mitteln
- Impulse zur Anregung der Eigenkreativität
- Erfahrungsaustausch und Integration der Inhalte in den Alltag

Termin: Auf Anfrage

Zeit: 1 Tag

Zielgruppe: Teams in sozialen Einrichtungen

Referentinnen: Maria Grohmann und Maria Hoffmann

Kosten: Auf Anfrage