

Dreher

Achtsamkeit erleben

Ein Gruppenmanual

Achtsamkeit für Anfänger Das Gruppenprogramm 'Achtsamkeit erleben' bietet einen niedrigschwelligen und strukturierten Einstieg in das Thema Achtsamkeit. Das Grundkonzept sieht 10 Einheiten à 90 Minuten vor, kann aber auf die Bedürfnisse der jeweiligen Einrichtung angepasst werden. Teilnehmende können zu jedem Themenblock in die Gruppe einsteigen. In den immer gleich strukturierten Einheiten wird jeweils eine Übung insgesamt dreimal durchgeführt. Dazwischen werden zentrale Kenntnisse des Achtsamkeitskonzepts erarbeitet: Autopilot, innerer Beobachter, der aktuelle Moment, Erlebnisbereitschaft, Akzeptanz und Selbstmitgefühl. Moderationspläne, Arbeitsblätter, Übungsanleitungen, Aufgabenblätter und Erinnerungskarten stehen in Leichter Sprache als Download zur Verfügung. So kann die Leitung sich ganz auf die Gruppe konzentrieren und Teilnehmende können die Inhalte zwischen den Einheiten wiederholen.

Achtsamkeit für Anfänger Das Gruppenprogramm 'Achtsamkeit erleben' bietet einen niedrigschwelligen und strukturierten Einstieg in das Thema Achtsamkeit. Das Grundkonzept sieht 10 Einheiten à 90 Minuten vor, kann aber auf die Bedürfnisse der jeweiligen Einrichtung angepasst werden. Teilnehmende können zu jedem Themenblock in die Gruppe einsteigen. In den immer gleich strukturierten Einheiten wird jeweils eine Übung insgesamt dreimal durchgeführt. Dazwischen werden zentrale Kenntnisse des Achtsamkeitskonzepts erarbeitet: Autopilot, innerer Beobachter, der aktuelle Moment, Erlebnisbereitschaft, Akzeptanz und Selbstmitgefühl. Moderationspläne, Arbeitsblätter, Übungsanleitungen, Aufgabenblätter und Erinnerungskarten stehen in Leichter Sprache als Download zur Verfügung. So kann die Leitung sich ganz auf die Gruppe konzentrieren und Teilnehmende können die Inhalte zwischen den Einheiten wiederholen.



30,00 €

28,04 € (zzgl. MwSt.)

sofort versandfertig, Lieferzeit: 1-3 Werktage

Artikelnummer: 9783966050852

Medium: Buch

ISBN: 978-3-96605-085-2

Verlag: Psychiatrie-Verlag GmbH

Erscheinungstermin: 16.06.2021

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 1. Auflage 2021

Serie: Psychosoziale Arbeitshilfen

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 344 g

Seiten: 160

Format (B x H): 162 x 237 mm

