

ARBEITSANSATZ

Meine Arbeit als Trainerin, Beraterin und Coach wird von der Grundannahme bestimmt, dass die eigene Kommunikation in Übereinstimmung mit der Person und der Situation sein sollte.

Ziel meiner Trainings und Seminare ist es, die Teilnehmer/innen bei der Entwicklung einer für sie stimmigen Kommunikation und Handlungsoption anzuleiten und beratend zu unterstützen.

Zu meinem methodischen Instrumentarium gehören

- Vorträge und Diskussionsrunden,
- praktische Übungen,
- Rollenspiele und Standbilder,
- verschiedene Formen der Gruppenarbeit,
- sowie die Bearbeitung und Reflexion von Beispielen der Seminarteilnehmer.

Mona Klerings

**Bildungsreferentin,
Konflikt- und Deeskalationstrainerin,
Mediatorin,
Coach und Teamberaterin**

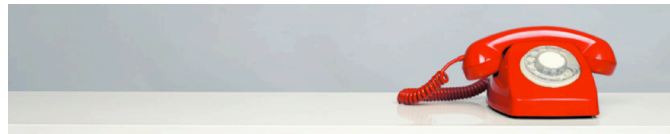
Seit 1993 bin ich als Coach und Beraterin in verschiedenen sozialen Arbeitsfeldern tätig.

Seit 1995 arbeite ich als Referentin und Trainerin für verschiedene Organisationen mit einer Vielfalt unterschiedlicher Seminarthemen.

Durch meine langjährigen Berufserfahrungen (seit 1978)

- in der Arbeit mit Menschen mit Handicaps,
- in der Psychiatrie,
- in der Jugendarbeit,
- in der stationären und ambulanten Sucht- und Drogenhilfe (hoch- & niedrigschwellige Arbeit),
- sowie in der Erwachsenenbildung

zeichnen sich meine Trainings durch einen sehr hohen Praxisbezug aus.



Kontakt:
Mona Klerings
Training und Coaching
Telefon +49 40 390 11 04
Mobil +49 173 616 9552
mail@mona-klerings.de
www.mona-klerings.de

Selbstregulierung und Achtsamkeit

Einführungsworkshop

„Schatzsuche statt Fehlermeldung“



ACHTSAMKEIT UND SELBSTREGULIERUNG

"Achtsamkeit ist eine tiefe Dimension von Bewusstheit, die wir schon besitzen. Aber wir sind so wenig mir ihr vertraut, dass sie uns in jenen Momenten unseres Lebens nicht zur Verfügung steht, in denen wir sie am meisten bräuchten."

Jon Kabat-Zinn, Achtsamkeit für Anfänger, S. 16, 2009

Uns allen sind Augenblicke der Achtsamkeit vertraut: die angespannte Aufmerksamkeit beim Erstellen einer Fotografie, die gut gelingen soll, das erschöpfte Glücksgefühl beim Erreichen eines lang ersehnten Ziels, die hohe Konzentration bei der Kreation eines mehrgängigen Menüs, mit dem wir brillieren wollen, beim vertieften Malen eines Bildes, dessen Entstehung uns fesselt und unsere ganze Kreativität und Fingerfertigkeit fordert oder gar bei der akribischen Deduktion eines spannenden Kriminalfalls nach Art des Sherlock Holmes.

Die hier gemeinte Form der Achtsamkeit bedeutet innehalten, meint ganz bewusst von Augenblick zu Augenblick das wahrzunehmen, was gerade ist und was den gegenwärtigen, lebendigen Moment so einzigartig macht. Die ganze konzentrierte Aufmerksamkeit gilt dem, was man in diesem unmittelbaren Moment denkt, fühlt oder ausübt. Sie ist gerichtet sowohl auf innere Prozesse als auch auf das jeweils äußere Umgebungsfeld.

ACHTSAMKEIT UND SELBSTREGULIERUNG

Achtsamkeit hat darüber hinaus zwei Besonderheiten: zum einen wird dieses Obacht gebende Erleben von uns weder bewertet noch beurteilt, auch frieren wir uns nicht zurückblendend in Erinnerungen ein und verlieren uns auch nicht Pläne schmiedend in der Zukunft. Gedanken und Gefühle, die uns begleiten, werden aufmerksam betrachtet.

Die Grundlage herausfordernden Situationen mit Respekt und Selbstachtung begegnen und bewältigen zu können.

Mit Achtsamkeit können wir auf jede Situation angebrachter reagieren, da wir mit mehr Angaben durch eine geschulte Wahrnehmung arbeiten.

Wege der Selbstregulierung erlernen und achtsam die Innen- und Außenwelt meistern!

*„Kräfte lassen sich nicht mitteilen,
sondern nur wecken.“
Georg Büchner*

SEMINARZIEL UND INHALTE

Seminarziel

Schwierige Situationen einordnen können und der Situation angemessen handeln zu können.

Lernziele

- Gesundheitspräventive Maßnahmen erlernen
- Verbesserte Leistungsfähigkeit
- Erhöhte Authentizität und gesteigerte Fähigkeit, sich selbst zu beobachten
- Erhöhter Stresswiderstand
- Verbesserte Fähigkeit, sich zu entspannen
- Erhöhte Toleranz für Frustration, Langeweile und Ungewissheit
- Bewusste und authentische Handlungsoptionen - auch in Krisensituationen - entwickeln

Inhalte

- Geleitete Achtsamkeitsübungen: Im Liegen, Sitzen und in Bewegung
- Achtsame Kommunikation
- Umgang mit "schwierigen Gefühlen"
- Strategien für den Berufsalltag: Wirkungsweise der Achtsamkeit bei Stress, erste Schritte der individuellen Umsetzung der Achtsamkeitspraxis in den Alltag Übungen für den Alltag, z.B. die 5-4-3-2-1 Methode; Atemübungen; Body-Scan;

**2 bis 4 Tage Trainings
als Team- oder Institutionsveranstaltung.
Zeit, Ort und Kosten
nach Vereinbarung.**