

BINJA



KURSE ZUM THEMA ACHTSAMKEIT – TRAUMAPÄDAGOGIK



TRAUMASENSIBLE ACHTSAMKEIT WEISS UM DIE
URSACHEN UND WIRKUNGEN VON TRAUMATAS
BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN.

Achtsamkeit fördert das Bewusstwerden, was die heftigen Traumagefühle in Ihnen und den Kindern auslöst und wie es Ihnen gelingen kann, aus der inneren Präsenz heraus in einer liebevollen Beziehung zu bleiben. Zudem bietet Achtsamkeit viele regulierende Übungen an – für Sie und für die verletzten Kinderseelen.

Im BINJA-Achtsamkeitsprogramm hat Psychoedukation einen grossen Stellenwert. Dies wirkt nachweislich entschuldigend bei traumatisierten Kindern und Menschen. Es werden neue Strategien gefunden, wie man aus dem «Autopiloten» heraus, in eine aktive gesunde Lebensgestaltung kommt. Es macht Mut, dass es Wege gibt, wie man zurück in erfülltes Leben finden kann. Die Botschaft ist: «Du als Mensch bist ok. Aus einem guten Grund heraus, sind bei Dir innere Verhaltensmuster angelegt, die verändert werden können», mit viel Geduld, Mitgefühl, Selbstmitgefühl, Dankbarkeit und einer traumasensiblen Begleitung.

Inhalt der Weiterbildung 3h

- Wissensvermittlung über Traumatas und Achtsamkeit
- Übertragung und Gegenübertragung als pädagogisches Werk
- Traumasensible Begleitung – wie gestalte ich ein sicheres Beziehungsangebot
- Konkrete Werkzeuge für den Alltag mit den Kindern/Jugendlichen
- Psychoedukation
- Konkrete Werkzeuge für die Selbstfürsorge
- Anleitung von traumasensibler Achtsamkeit
- Übungen für Mitgefühl und Selbstmitgefühl
- Zeit für konkrete Fragen/Fallbesprechungen

Kursformate

- Drei Abende oder Nachmittag à 3h – insgesamt 9h
- Online oder vor Ort
- Fragen Sie bei Interesse nach – ich kreierte gerne persönliche Kursformate

Kursformaterialien

Sie erhalten ein umfangreiches Kursmaterial.

Information und Auskunft

Ruth Monstein
Fachberatung Traumapsychologie,
Coach, Lehrperson, Achtsamkeitstrainerin
info@ruthmonstein.ch
www.ruthmonstein.ch / www.binja.ch

