

## Lehrveranstaltung: Achtsamkeit in Theorie und Praxis

### Allgemeine Informationen

<b>Veranstaltungsname</b>	Achtsamkeit in Theorie und Praxis Mindfulness in Theory and Practice
<b>Veranstaltungskürzel</b>	400.5
<b>Lehrperson(en)</b>	Prof. Dr. Laudien, Joachim (joachim.laudien@haw-kiel.de)
<b>Angebotsfrequenz</b>	Regelmäßig
<b>Angebotsturnus</b>	In der Regel im Sommersemester
<b>Lehrsprache</b>	Deutsch

### Kompetenzen / Lernergebnisse

*Kompetenzbereiche: Wissen und Verstehen; Einsatz, Anwendung und Erzeugung von Wissen; Kommunikation und Kooperation; Wissenschaftliches Selbstverständnis/Professionalität.*

- Die Studierenden können theoretische Grundlagen von Achtsamkeit erläutern. Sie erkennen reflektierend die Bedeutung von Achtsamkeit für professionelles Handeln in der Sozialen Arbeit und Kindheitspädagogik. Sie können ausgewählte Achtsamkeitspraktiken gegeneinander abgrenzen.
- Die Studierenden können Achtsamkeitsmethoden praktisch umsetzen. Sie können achtsamkeitsbasierte Mikropraktiken in den (beruflichen) Alltag integrieren und können Grenzen, Fallstricke und Fehlkonzepte im Umgang mit Achtsamkeit erkennen und reflektieren.
- Die Studierenden können ihre Präsenz und Resonanzfähigkeit im Kontakt mit Klient\*innen, Kolleg\*innen und Teams fördern und reflektieren.
- Die Studierenden können Achtsamkeit als professionelle Kompetenz in Leitung, Organisation und klinischen Praxisfeldern integrieren.

### Angaben zum Inhalt

<b>Lehrinhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Einführung in Grundhaltungen und Prinzipien von Achtsamkeit</li> <li>- Praktische Übungen zur Aufmerksamkeitslenkung, Körperwahrnehmung und Beobachtung</li> <li>- Anwendung achtsamkeitsbasierter Mikropraktiken im (beruflichen) Alltag</li> <li>- Umsetzung achtsamkeitsbasierter Methoden in Kontexten der Sozialen Arbeit und Kindheitspädagogik</li> <li>- Kritische Auseinandersetzung mit Fallstricken, Überforderungen und Fehlkonzepten von Achtsamkeit</li> </ul>
<b>Literatur</b>	wird in Lehrveranstaltung bekannt gegeben

### Lehrform der Lehrveranstaltung

<b>Lehrform</b>	<b>SWS</b>
Seminar	2

### Prüfungen

<b>Unbenotete Lehrveranstaltung</b>	Nein
-------------------------------------	------