

Lehrveranstaltung: Achtsamkeit in Theorie und Praxis

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

Kompetenzen / Lernergebnisse
<i>Kompetenzbereiche: Wissen und Verstehen; Einsatz, Anwendung und Erzeugung von Wissen; Kommunikation und Kooperation; Wissenschaftliches Selbstverständnis/Professionalität.</i>
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	
Lehrinhalte	<ul style="list-style-type: none"> - Einführung in Grundhaltungen und Prinzipien von Achtsamkeit - Praktische Übungen zur Aufmerksamkeitslenkung, Körperwahrnehmung und Beobachtung - Anwendung achtsamkeitsbasierter Mikropraktiken im (beruflichen) Alltag - Umsetzung achtsamkeitsbasierter Methoden in Kontexten der Sozialen Arbeit und Kindheitspädagogik - Kritische Auseinandersetzung mit Fallstricken, Überforderungen und Fehlkonzepten von Achtsamkeit
Literatur	wird in Lehrveranstaltung bekannt gegeben

Lehrform der Lehrveranstaltung	
Lehrform	SWS
Seminar	2

Prüfungen	
Unbenotete Lehrveranstaltung	Nein