

*Weiterbildung – Formation Continue*  
*ALMA ist als Weiterbildungseinrichtung anerkannt*  
*L'ALMA est agréée en tant qu'organisateur de cours de formation professionnelle continue*

## **ACHTSAMKEIT IN DER MEDIATION**

### **Modul 1 - Achtsamkeitsbasierte Selbsterfahrung für die professionelle Gestaltung eines Mediationsprozesses mit Marianne REIMANN (Go-Mindful)**

#### **Zielsetzung:**

In diesem intensiven Einführungsworkshop werden Unterschiede in der Qualität des Erlebens eines Momentes aus verschiedenen Modi der Wahrnehmung praktisch erfahren und achtsame (mentale und körperliche Erfahrungen) als eine neue Qualität von Wachheit und Wissen im Moment integriert. Dieses „neue“ Wissen lässt wahrhaftige Begegnungen, mit uns und anderen, geschehen, losgelöst von den Vorstellungen, wie etwas sein sollte oder könnte. Dadurch erschaffen wir uns neue Räume: der achtsame Raum bei der Begegnung in der Mediation, aber auch unseren persönlichen achtsamen Raum für uns selbst, indem wir besser lernen, auch achtsam in der Begegnung mit uns selbst zu sein.

In diesem workshopbasierten Seminar lernen wir Achtsamkeit anhand unserer subjektiven Erfahrungen kennen. Theoretische Impulse und Wissensaustausch, Übungen, Reflexionen und kollegiale Beratung festigen die Erfahrungen für private und berufliche Anwendungen.

Die Teilnehmenden sind herzlich eingeladen sich vor der Weiterbildung mit eigenen Praxissituationen auseinanderzusetzen und diese im Seminar einzubringen.

#### **Erleben welchen Gewinn die Praxis der Achtsamkeit für die Tätigkeit als Mediatorin oder Mediator bringt**

- Wesentliche Grundlagen und Erkenntnisse der Achtsamkeit, Unterschiede zwischen Wahrnehmung/Beobachtung und Bewertung/Interpretation, mit allen Sinnen den Fokus verändern, Einsicht erlangen, Perspektive ändern lernen, Haltungen der Achtsamkeit, innere und äußere Achtsamkeit unterscheiden
  - Wirkmechanismen der Achtsamkeit, sichtbare und unsichtbare Reaktionen im Stressgeschehen erkennen, das Konglomerat zwischen Denken, Emotionen, Fühlen und Reaktionen begreifen, Erkenntnisse der Neurowissenschaft
  - Das Selbst in der Begegnung mit anderen Menschen integrieren: emotionale Kompetenz durch erste Achtsamkeitsübungen entwickeln; Körperbewusstsein als eine eigene Art des Wissens: Selbstwahrnehmung und Selbstregulierung
- Eigene Mustererkennung, woher sie kommen, wie sie in der Interaktion mit mir und anderen wirken, wie ich Distanz gewinnen kann, gut für sich Sorgen und einen sicheren inneren Ort generieren.

#### **Seminarleiterin: Marianne REIMANN**

**Go-mindful.lu / Sprache: Deutsch, Luxemburgisch, Französisch, Englisch**  
**marianne.reimann@go-mindful.lu**

**Praktische Informationen:** Teilnehmerzahl: 14-20 / Sprache: Deutsch. Le français comme langue véhiculaire est possible.

**Termine (zwei Tage): Freitag, den 21. April 2023 und Freitag, den 5. Mai 2023 von 9.00h -17.00h.**

**Maximale Teilnehmerzahl: 12**

**Ort: Maison d'Accueil des Soeurs Franciscaines – 50, avenue Gaston Diderich – L-1420 Luxembourg**

#### **Teilnahmegebühr für das ganze Seminar (zwei Tage)**

- **ALMA Mitglieder: 290.- €**
- **Alle anderen Teilnehmer/innen: 300.- (bei Annahme der Anmeldung)**

Mittagessen und Verpflegung inbegriffen.

#### **Organisation:**

Association Luxembourgeoise de la Médiation et des Médiateurs Agréés a.s.b.l. ([www.alma-mediation.lu](http://www.alma-mediation.lu))

**Fragen / Infos:** 621 17 64 84 / [formation@alma-mediation.lu](mailto:formation@alma-mediation.lu)

**Anmeldung bis zum 1.4.2023 per E-Mail an [formation@alma-mediation.lu](mailto:formation@alma-mediation.lu). Die Einschreibung gilt nach Bestätigung und Überweisung der Teilnahmegebühr auf das Konto der ALMA: LU71 1111 2378 9450 0000 (CCPL). Bei Absagen, die weniger als vier Tage vor Beginn der Veranstaltung erfolgen, wird die gesamte Teilnahmegebühr erhoben.**