



Wer mit dem Auto anfährt, kann in der Parkgarage in Brixen (Dantestraße 13) parken, falls der Kinderdorfparkplatz voll ist. Sie erhalten von uns kostenlose Parkscheine.

**Fachtagung**  
im Südtiroler Kinderdorf



# Ganz bei mir und im Kontakt – Achtsamkeit und Empathie in der sozialpädagogischen Arbeit

Achtsamkeit mit sich selbst bedeutet gut mit sich in Kontakt zu sein. Das ist Grundvoraussetzung für gutes Lernen, Stressreduzierung, Ausgeglichenheit und dafür, dass ich mir und meinem Gegenüber mit Empathie begegnen kann. Die Tagung zeigt, wie Fachleute, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten, durch das Erlernen von Achtsamkeit ein wesentliches Instrument für ihre Arbeit erhalten. Wer gut mit sich selbst in Kontakt ist, kann gute Beziehungen mit anderen aufbauen und einführend auf diese zugehen. Achtsamkeit fördert in hohem Maße die eigene Beziehungskompetenz. Auch Kinder und Jugendliche profitieren von Achtsamkeitsübungen. Durch Achtsamkeitstraining werden die Aufmerksamkeit und das Sozialverhalten gefördert. Wenn junge Menschen lernen nach innen zu lauschen, entdecken sie die Kraft der Stille. Dies hilft ihnen dabei, sich aus Stress und Hektik zu lösen, der häufig ihren Alltag bestimmt.

## Referent/innen

### Helle Jensen

Familientherapeutin, klinische Psychologin im dänischen Schulsystem und in privater Praxis. Sie unterrichtet Fachkräfte darin, wie Empathie geübt werden kann. Jensen ist Autorin zahlreicher Publikationen: 2014 „Hellwach und ganz bei sich. Achtsamkeit und Empathie in der Schule“.

### Robin Menges

Klinische und Gesundheitspsychologin, Supervisorin, Leiterin des „IGfB – Innsbruck“. Sie ist Family Counselor und begleitet Familien in Erziehungs-, Entwicklungs- und Beziehungsfragen.

### Tim Gard

Psychologe, Hirnforscher, Coach für Yoga und Achtsamkeitsmeditation. Gard promovierte zum Thema „The neural and psychological mechanisms of yoga and mindfulness meditation“. Er lehrt zu den Mechanismen von Yoga und Achtsamkeitsmeditation.

## Program m

### 9. Dezember 2015

- 08:30** Eröffnung und Begrüßung
- 09:00** Helle Jensen  
Ganz bei mir - Blick auf das Professionelle:  
In der eigenen Kraft und in Kontakt zu den  
eigenen Stärken und Kompetenzen bleiben
- 10:30** Pause
- 11:00** Tim Gard  
Neuronale Mechanismen von Achtsamkeit
- 12:30** Mittagspause
- 14:00** Workshops: Helle Jensen und Robin Menges  
Übungen um den Kontakt zu den fünf  
angeborenen Kompetenzen zu stärken

### 10. Dezember 2015

- 09:00** Robin Menges  
Beziehungskompetenz: Ganz bei mir in Begegnung  
mit dir – Blick auf uns beide und die Beziehung  
Die Bedeutung der Beziehung für die persönliche  
Entwicklung von Menschen  
Paradigmenwechsel in der Entwicklungspsychologie
- 10:30** Pause
- 11:00** Helle Jensen  
Beziehungskompetenz, Empathie, Präsenz und  
Achtsamkeit im Berufsalltag bestmöglich pflegen
- 12:30** Mittagspause
- 14:00** Workshops: Helle Jensen und Robin Menges  
Übungen zu Dialog und Kontakt in  
herausfordernden Situationen



Die Teilnahme ist kostenlos. Aus organisatorischen Gründen bitten wir aber um eine Anmeldung bis zum 20. November 2015 unter 0472 270 500 oder [info@kinderdorf.it](mailto:info@kinderdorf.it)

Um die Vergabe von ECM- und ECS-Punkten wurde angesucht.