

## Dipl. Soz. Päd. Rosa Wladar

- » Dipl. Sozialpädagogin, Supervisorin, Coach
- » Psychotherapeutin (HPG) in freier Praxis
- » Fortbildung bei vielen namhaften Ausbildnern zu aktuellen Themen
- » Langjährige Arbeit im sozialpsychiatrischen Dienst

[www.wladar-rosa.de](http://www.wladar-rosa.de)



DI 16.03.2019

### MIT ACHTSAMKEIT ZU MEHR KLARHEIT UND SELBSTVERTRAUEN

Achtsamkeit ist die Grundkompetenz in der professionellen Begleitung von Menschen. Übungen aus dem Achtsamsbereich vertiefen und verfeinern die Wahrnehmung. Die Wahrnehmung vom Gegenüber und gleichzeitig die Wahrnehmung von uns selbst stellt die Grundlage für ein bewusstes Verhalten dar.

Methoden aus dem Achtsamkeitstraining dienen der Selbstfürsorge und dem Selbstmanagement und können den Klienten als hilfreiche Unterstützung im Umgang mit sich selbst und der Bewältigung ihrer Lebensherausforderungen weiter vermittelt werden.

#### **Zielgruppe:**

Alle Menschen, die ihre Kompetenz im Bereich der Achtsamkeit entwickeln, vertiefen und verfeinern möchten.

---

**Wann?** Di, 16.03.2019, 10.00–17.30 Uhr  
**Wo?** Pro Juventute, Fischergasse 17, 5020 Salzburg