

Pressemitteilung

Buchpräsentation „Hellwach und ganz bei sich“ von Helle Jensen

Am Donnerstag, den 20. November 2014 um 19.30 präsentiert Helle Jensen ihr neuestes, soeben im BELTZ Verlag erschienenenes Buch im Gymnasium in der Au.

Helle Jensen: „Hellwach und ganz bei sich – Achtsamkeit und Empathie in der Schule“
69 Achtsamkeitsübungen mit einem Vorwort von Jesper Juul

Das praxisorientierte und schulalltagsnahe Buch vereint unterschiedliche Ansätze und grundlegendes Wissen zu Selbstgefühl, Beziehungskompetenz und Empathie zu einem sehr klaren und stringenten Ganzen. Helle Jensen wird an diesem Abend vorstellen, wie wir den Kontakt zu uns selbst und in der Folge zu unseren Nächsten stärken und entwickeln können. In ihrem Buch erklärt sie wie Achtsamkeits- und andere Übungen zu mehr Mitmenschlichkeit und einer besseren Zusammenarbeit beitragen. Stress und Mobbing sind leider Alltag in vielen Schulen, worunter LehrerInnen und SchülerInnen leiden.

Die vorgestellten 69 Übungen trainieren nicht nur geistige Präsenz und Konzentration, sondern fördern auch das individuelle Selbstgefühl, Empathie und gegenseitiges Verständnis. Die Übungen sind für SchülerInnen unterschiedlichster Altersgruppen entwickelt.

Über Helle Jensen:

Helle Jensen ist Psychologin, Psychotherapeutin und Supervisorin und war langjährig als Schulpsychologin direkt in einer Schule tätig.

Seit vielen Jahren begleitet sie PädagogInnen als Supervisorin und bietet vielfältige Fortbildungen rund um das Thema Beziehungskompetenz, Achtsamkeit und soziales Miteinander an. Sie leitet auch gemeinsam mit der Dänischen pädagogischen Hochschule ein Projekt, um die Ansätze, die in ihren aktuellen Büchern beschrieben sind, schon in der Ausbildung der Junglehrer zu integrieren. Dieses Projekt wird wissenschaftlich begleitet. Helle Jensen ist als faszinierende, sehr authentische Rednerin und Lehrtherapeutin und wird für ihren Praxisbezug sehr geschätzt.

Helle Jensen ist ebenfalls bekannt als Autorin zahlreicher Artikel und Mitautorin von Jesper Juul: J.Juul, H. Jensen, „Vom Gehorsam zur Verantwortung“ Beltz 2009. 2012 erschien das Buch „Miteinander – wie Empathie Kinder stark macht“. Helle Jensen gehört mit Jesper Juul und Peter Hoeg zu der Gruppe der Autoren, die dieses Buch gemeinsam entwickelt haben. Mehr unter www.psychologhellejensen.dk

Veranstaltet wird die Buchpräsentation von der Internationalen Gesellschaft für Beziehungskompetenz (IGfB) in Kooperation mit dem BELTZ Verlag.

Die Teilnahme ist kostenlos. Da die Platzzahl begrenzt ist, wird um Anmeldung unter <http://www.igfb.org/index.php/anmeldung-buchpraesentation-helle-jensen-november-2014> gebeten.

Pressemitteilung

Die Internationale Gesellschaft für Beziehungskompetenz in Familie und Organisation (IGfB) wurde 2010 auf Initiative von Jesper Juul in Innsbruck gegründet. Unter der Leitung der klinischen Psychologin und Gesundheitspsychologin Robin Menges bietet die IGfB Aus-, Fort- und Weiterbildung auf Grundlage der experientiellen Familientherapie an. Des Weiteren ist die IGfB regelmäßig Organisator von Seminaren und Vorträgen, die thematisch mit Beziehungskompetenz und persönlicher Entwicklung in Verbindung stehen. Von Fall zu Fall steht die IGfB auch als Kooperationspartner für Veranstaltungen, die zu den Werten der Gesellschaft passen, zur Verfügung. Das Motto der IGfB: „im Miteinander ich sein“ ist zentral für das Angebot und stellt die Bedeutung von Beziehungen im Arbeiten mit Menschen und die Familie als primären Ort des menschlichen Werdens in den Mittelpunkt. Wichtig ist uns die Anwendbarkeit des Erfahrenen und Erlebten im beruflichen Umfeld. Inhaltlich arbeitet die IGfB eng mit dem international renommierten Familientherapeuten Jesper Juul, der Familientherapeutin und Psychologin Helle Jensen und dem Dänischen Institut für Familientherapie (www.dfti.dk) unter Leitung von Peter Mortensen und Ruth Hansen zusammen.

Rückfragehinweis:

Mag.^a Robin Menges
Geschäftsführerin IGfB

Gänsbacherstraße 6, 6020 Innsbruck
+43 (0)699 11068509

info@igfb.org
www.igfb.org