

Achtsames Selbstmitgefühl - MSC Online Kurs

Mindful-Selfcompassion-Programm

Selbstmitgefühl birgt ein großes präventives Potential für unsere psychische und soziale Gesundheit. Mehr als 3.000 wissenschaftliche Arbeiten gibt es in der Zwischenzeit zu diesem Thema. Die Forschungsarbeiten zeigen, dass Menschen, die mitfühlend mit sich selbst umgehen...

- zufriedener sind: Selbstmitgefühl erhöht Optimismus, Dankbarkeit und gesunde Beziehungen.
- weniger gestresst sind: Selbstmitgefühl ist eine kraftvolle Alternative zu Selbstkritik und schädlichen Perfektionismus, was vermehrt zu Stress, Ängsten und Depression führt.
- resilienter sind: Selbstmitgefühl ist eine nachhaltige Ressource, um sich leichter von Rückschlägen zu erholen, auch schwierige Lebenssituationen gesund zu integrieren und sich den Herausforderungen des Lebens konstruktiv zu stellen.

Das Mindful-Selfcompassion-Programm (MSC) ist ein empirisch gestütztes, wissenschaftlich untersuchtes Gruppenprogramm, um unsere Fähigkeit zum Mitgefühl mit uns selbst und anderen zu stärken. Es wurde von den Psycholog*innen Dr. Kristin Neff und Dr. Christopher Germer entwickelt und wird seit 2010 weltweit unterrichtet.

Inhalte

- Liebevoller Umgang mit sich selbst
- Selbstfürsorge als Basis für Beziehungsfähigkeit
- Achtsamkeit als Haltung kultivieren
- Sinneswahrnehmungen erfahren und innere Ruhe etablieren
- Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen
- Achtsam und selbstmitfühlend mit Stress umgehen
- Entspannungskompetenzen erweitern
- Wohlwollen & Selbstfreundlichkeit etablieren
- Die eigene mitfühlende Stimme entwickeln
- Umgang mit herausfordernden Gefühlen
- Belastenden Verhaltensmustern auf die Spur kommen
- Herausfordernde Beziehungen erforschen
- Positive Kompetenzen erweitern: Glück, Dankbarkeit & Genuss

Literatur im Seminarpreis enthalten:

Selbstmitgefühl – Das Übungsbuch

Ein bewährter Weg zu Selbstakzeptanz, innerer Stärke und Freundschaft mit sich selbst. Kristin Neff & Christopher Germer Kurzer Überblick über den Ablauf des Seminars:

Ziele

Die eigenen Fähigkeit zum Mitgefühl mit sich selbst und anderen etablieren und stärken.

Methodik

Voraussetzungen

Ein ausgefüllter Fragebogen, der nach der Anmeldung zugesendet wird und ein kurzes Info-Gespräch via Zoom im Vorfeld mit einer der Kursleiterinnen.

Zielgruppe

Menschen, die Freundlichkeit sich selbst und anderen gegenüber tiefer in ihr Leben integrieren möchten.

ReferentIn

Ulrike Zika, MSc

Trainerin für Achtsamkeit & Mitgefühl, MSc-Abschluss des HLG „Achtsamkeit in Bildung, Beratung & Gesundheitswesen“

Dipl. Sozialarbeiterin & Dipl. Sozialpädagogin

Dipl. Ernährungsberaterin nach TCM,

langjährige Praxis in Achtsamkeits- und Metta-Meditation Trained MSC-Teacher am Center for Mindful Self-Compassion

Autorin von 20 Büchern (Sachbuch, Ratgeber, Kochbuch)

Facts

Kosten

€ 480,- inkl. 10% MwSt. inkl.
Übungsbuch

Anmeldeschluss

24.09.2024

Ort

Online via Zoom

Termine

08.10.2024 - 03.12.2024

je Di, 17:30 - 20:30 Uhr, So 10.11. 09:00 -
13:00 Uhr (28UE)

Anzahl der Teilnehmerinnen

mind. 6, max. 12 Personen

Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH
Seidengasse 20/2, 1070 Wien
T +43 1 513 15 30 - 113
info@promenteakademie.at
www.promenteakademie.at