

Weiterbildung

Mindful Self-Compassion (MSC) Intensivkurs: Achtsames Selbstmitgefühl erlernen

12. bis 14. März und 16. bis 17. April 2021
Tatini Petra Schmidt & Janna Velber

Wenn wir im Alltag Leid erleben, gehen wir oft, ganz automatisch, streng mit uns selbst um. Dadurch vergrößert sich unser Leid jedoch nur: wir sind von uns enttäuscht oder fühlen uns verunsichert und niedergeschlagen. Wie wäre es, wenn wir stattdessen verständnisvoll und fürsorglich mit uns umgehen würden, so wie wir das mit einem geliebten Menschen tun würden? Das ist Selbstmitgefühl. Die drei Kernkomponenten von Selbstmitgefühl sind Freundlichkeit mit uns selbst, Verbundenheit mit uns und der Welt, und eine gelassene Präsenz. Die Forschung hat gezeigt, dass Selbstmitgefühl unsere emotionale Widerstandskraft und unser allgemeines Wohlbefinden stärkt. Selbstmitgefühl reduziert Stress, Angst und Depression und kann uns in der Arbeit mit Menschen vor Burnout schützen.

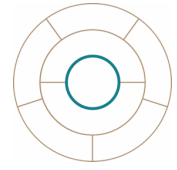
Was Sie erwartet

Wir laden Sie auf eine Selbsterfahrungsreise zu einem liebevolleren Umgang mit sich selbst im Herzen von Köln-Ehrenfeld ein. Das Mindful Self-Compassion (MSC) Programm ist ein evidenz-basiertes Kompetenztraining in Selbstmitgefühl, welches auf der bahnbrechenden Forschung von Kristin Neff und dem klinischen Fachwissen von Christopher Germer basiert (www.centerformsc.org). Durch angeleitete Meditationen, Impulsvorträge, Selbsterfahrungsübungen und Austausch in der Gruppe werden wir verschiedene Aspekte üben:

- Selbstmitgefühl im Alltag anwenden
- Die nachgewiesenen positiven Wirkungen von Selbstmitgefühl verstehen
- Sich mit Freundlichkeit anstatt mit Kritik motivieren
- Belastende Gefühle mit mehr Leichtigkeit halten
- Herausfordernde Beziehungen zu erforschen
- Mit Müdigkeit umgehen, die durch Fürsorge für andere entstehen kann
- Die Kunst des Genießens und der Selbstwertschätzung praktizieren

Wichtige Hinweise für Teilnehmer*innen

- Man sagt, dass „Liebe offenbart, was nicht Liebe ist“. In der Übung des Selbstmitgefühls können wir belastenden Gefühlen und Erinnerungen begegnen und benötigen deshalb eine gewisse emotionale Stabilität. Menschen, die von Gefühlen überflutet werden, wenn sie ihr inneres Erleben erforschen, wird von der Teilnahme abgeraten. Menschen, die akut psychisch erkrankt sind, werden gebeten die Möglichkeit einer Teilnahme vorher im Vorgespräch mit der Kursleitung zu erörtern.
- MSC ist ein Trainingskurs in Mitgefühl und *kein* Retreat und *keine* Psychotherapie.
- Die Kursleitung übernimmt keine Haftung und der Kurs kann keine notwendige medizinische oder psychotherapeutische Behandlung ersetzen.
- **Um die Eignung zu gewährleisten, schicken wir Ihnen vor der Buchung einen Fragebogen zu. Nachdem die Kursleitung Ihre Eignung bestätigt hat, können Sie den Kurs verbindlich buchen.**
- Der Kurs erfüllt eine der **Voraussetzungen, um sich für die Ausbildung zur MSC-Lehrer*in**. Weitere Informationen zu den Voraussetzungen und zum Bewerbungsprozess finden Sie auf www.centerformsc.org.
- Teile der Kurszeiten werden im Schweigen verbracht.
- Ein freiwilliges Morgenprogramm „Achtsames Yoga“ wird im Rahmen des MSC-Kurses angeboten.



Ablauf/Agenda

Freitag, 12. März

14:00 – 15:00 Ankommen, einchecken
15:00 – 18:00 Kurs
18:00 – 19:00 Pause
19:00 – 21:30 Kurs

Samstag, 13. März

9:00 - 9:30 optional Achtsame Körperarbeit / Yoga
9:30 – 10:00 Pause
10:00 – 13:00 Kurs
13:00 – 15:00 Pause
15:00 - 18:00 Kurs
19:00 – 19:00 Pause
19:00 – 21:30 Kurs

Sonntag, 14. März

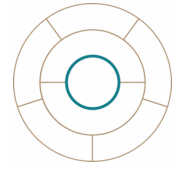
9:00 - 9:30 optional Achtsame Körperarbeit / Yoga
9:30 – 10:00 Pause
10:00 – 13:00 Kurs
13:00 – 15:00 Pause
15:00 - 18:00 Kurs

Freitag, 16. April

14:00 – 15:00 Ankommen, einchecken
15:00 – 18:00 Kurs
18:00 – 19:00 Pause
19:00 – 21:30 Kurs

Samstag, 17. April

9:00 - 9:30 optional Achtsame Körperarbeit / Yoga
9:30 – 10:00 Pause
10:00 – 13:00 Kurs
13:00 – 15:00 Kursende und Abreise



Auf einen Blick

Datum: 12. bis 14. März und 16. bis 17. April 2021

Preis: EUR 650,00 (inkl. 16% Ust), als Weiterbildung im Unternehmenskontext EUR 790,00 (inkl. 16% Ust)

Inbegriffen:

- Täglicher Gruppenunterricht (insgesamt 28,5 Stunden)
- Kursunterlagen, USB Stick mit allen angeleiteten Übungen
- Morgendliches Yoga (optional)
- Obst, Tee und gefiltertes Wasser

Nicht inbegriffen:

- Einzelsitzungen
- Mittag – und Abendessen
- Übernachtungen

Informationen zur Buchung

Wenn Sie an dem Kurs Interesse haben, schicken Sie bitte eine EMail an: info@einfach-achtsam.de. Danach erhalten Sie einen Link zum Fragebogen, den Sie bitte ausfüllen. Innerhalb von ca. 8 Tagen prüfen wir Ihre Eignung zur Kursteilnahme. Wenn wir noch Fragen haben, melden wir uns per EMail und vereinbaren einen ca. 15 minütigen Gesprächstermin mit Ihnen. Wenn Sie von uns aus angenommen sind, teilen wir Ihnen dies mit. Danach können Sie den Kurs verbindlich buchen.

Corona

Wir sind immer auf dem neuesten Stand der Coronaschutzbestimmungen.

Die maximal Teilnehmer*innenzahl ist, Stand Oktober 2020, 8.

Die Kursleitung behält sich vor, die Weiterbildung kurzfristig abzusagen, wenn es die Coronaschutzbestimmungen erfordert. In diesem Fall wird das gesamte Honorar umgehend zurücküberwiesen.

Lehrerinnen

Tatini Petra Schmidt

Geb. 1965, ist Heilpraktikerin und Beraterin. Sie ist zertifizierte MSC Lehrerin (Certified Teacher) und MBSR-Ausbilderin und entwickelt achtsamkeitsbasierte Konzepte für Mitarbeiter und Führungskräfte in Unternehmen und Schulen. Sie ist Lehrbeauftragte für Achtsamkeit an der Bergischen Universität Wuppertal.

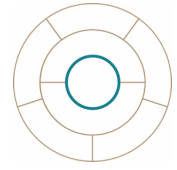
www.einfach-achtsam.de

www.impulse-fuer-gesundheit-und-stressbewaeltigung.de

www.institut-fuer-achtsamkeit-und-veraenderungskultur.de



Tatini Petra Schmidt



Janna Velber

Geb. 1979, ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und MSC – Lehrerin (Trained Teacher). Sie ist ehemalige Unternehmerin im Bereich Film und ausgebildet in humanistischer Psychotherapie und Traumatherapie. Sie ist zertifizierte Kum Nye Yoga Lehrerin und Meditations- und Mitgefühls- Kursleiterin.
www.praxis-jannavelber.com



Janna Velber