

MSC – Selbstmitgefühl lernen

Ein Trainingskurs in Mindful Self-Compassion

Datum: **17.02.2023 - 19.03.2023**

Leitung: **Tatini Petra Schmidt**

Preis: **695,00 €**

» [Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

Ansprechpartnerin

Lamhita Szarafinski

Tel. 0221-57407-24

l.szarafinski@uta-akademie.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

Achtsames Selbstmitgefühl nach Dr. Kristin Neff und Dr. Christopher Germer

„Bei der Meditation geht es nicht um den Versuch, irgendwo hinzugelangen. Es geht darum, dass wir uns selbst erlauben, genau dort zu sein, wo wir sind, und genau so zu sein, wie wir sind, und desgleichen der Welt zu erlauben, genau so zu sein, wie sie in diesem Augenblick ist.“ – Jon Kabat-Zinn

Seminarbeschreibung

Das Mindful Self-Compassion (MSC) Programm ist ein evidenzbasiertes Kompetenztraining in Selbstmitgefühl, das auf der bahnbrechenden Forschung von Prof. Kristin Neff und dem klinischen Fachwissen von Christopher Germer basiert. 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 erforschen
- Mit Müdigkeit umgehen, die durch Fürsorge für andere entstehen kann
- Die Kunst des Genießens und der Selbstwertschätzung praktizieren

Selbstmitgefühl als Haltung hat drei Kernkomponenten: Freundlichkeit mit uns selbst, Verbundenheit mit uns und der Welt und eine gelassene Präsenz. Wir begegnen uns selbst und anderen selbstverständlicher mit Fürsorge und Achtsamkeit, haben die Kraft, mit unserem Stress und dem Leiden anderer freundlich und nachhaltig umzugehen. Die Forschung hat gezeigt, dass Selbstmitgefühl Zufriedenheit und inneres Glück fördert und Stress, Angstgefühle und depressive Stimmungen vermindert.

Wichtige Hinweise für TeilnehmerInnen

- 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.
- Um die Eignung zu gewährleisten, schicken wir dir mit der Buchung einen Fragebogen zu. Nachdem die Kursleitung deine Eignung bestätigt hat, bist du verbindlich im Kurs aufgenommen.
- Der Kurs erfüllt eine der Voraussetzungen für eine Ausbildung zur MSC-LehrerIn.
- Teile der Kurszeiten werden in Schweigen verbracht.

Voraussetzung

Vorgespräch mit der Seminarleiterin

Terminübersicht

17. - 19. Februar 2023

17. - 19. März 2023

Seminarzeiten

Beginn am 1. Tag um 10:00 Uhr, Ende am letzten Tag um 17:00 Uhr

Info

Kostenloser Infoabend

26. Januar 2023 ab 19:00 Uhr