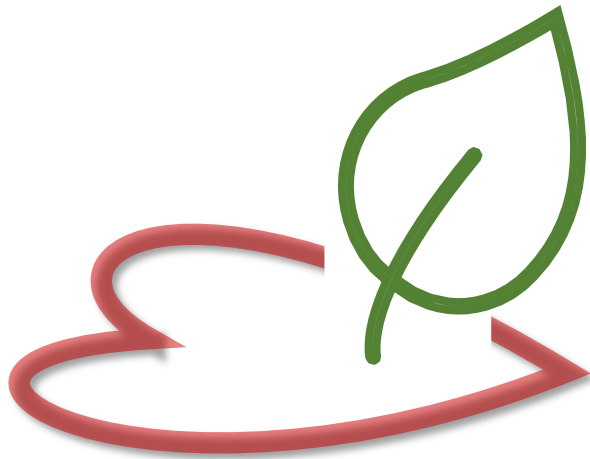


Programm für Achtsames Selbstmitgefühl

Mindful Self-Compassion (MSC)



“So pflanze deinen eigenen Garten und schmücke deine Seele, anstatt zu warten, dass dir jemand Blumen bringt.” (Rumi)

Wie gehst du mit dir selbst um, wenn du schwierige Situationen oder Emotionen wie Angst, Ärger oder Stress zu bewältigen hast?

Wie behandelst du dich, wenn einiges nicht so läuft, wie du es dir wünschen würdest, wenn du kritisiert wirst, dir Fehler passieren?

Wie wäre es, wenn du dir in solchen Augenblicken mit mehr Freundlichkeit anstatt Strenge begegnen könntest?

Genau darum geht es beim Achtsamen Selbstmitgefühl.



Was ist ein MSC-Programm?

Mindful Self-Compassion (MSC) ist ein empirisch gestütztes, wissenschaftlich untersuchtes Gruppen-Programm, das konzipiert wurde, um unsere Fähigkeit zu Mitgefühl mit uns selbst und anderen zu stärken.

Mindful Self-Compassion wurde von den PsychologInnen Dr. Kristin Neff und Dr. Christopher Germer entwickelt und wird seit 2010 weltweit unterrichtet. (www.centerformsc.org)

Zielpublikum

Das Programm ist für alle Menschen, die lernen wollen mit sich selbst wohlwollender, weniger perfektionistisch und kritisch, umzugehen.

Das Training eignet sich besonders auch für Personen, die in helfenden Berufen (pädagogisch, sozial, pflegend, etc.) tätig sind und einen wertschätzenden Umgang mit sich selbst kultivieren und bewahren wollen.

Der Kurs kann keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung ersetzen, diese jedoch sinnvoll ergänzen.

Wirkungen

Forschungsergebnisse zeigen, dass Menschen, die mitfühlend mit sich umgehen,

... **zufriedener** sind. → Selbstmitgefühl führt zu Optimismus, Dankbarkeit und befriedigenden Beziehungen.

... **weniger gestresst** sind. → Selbstmitgefühl ist eine kraftvolle Alternative zu Selbstkritik und schädlichem Perfektionismus, die zu Stress, Ängsten und Depressionen führen können.

... **resilienter** sind. → Selbstmitgefühl ist eine starke Ressource, um sich leichter von Rückschlägen zu erholen und aus seinen Erfahrungen zu lernen und somit das Leben in all seinen Facetten anzunehmen.

Kursinhalt

Kurze Vorträge, Meditationen, Achtsamkeits- und Reflexionsübungen, Praktiken für den Alltag Austausch

Daten

8 Termine à 2.5-3 Stunden

Samstag: 12., 19., 26. September, 3., 10., 24., 31. Oktober, 14. November 2020

15.00 bis ca. 17.30 Uhr

Übungs(halb)tag

Sonntag: 8. November

10.00 bis 14.00 Uhr

Vorgespräch

Ort

8360 Eschlikon, Bahnhofstrasse 11, vis à vis von Bahnhof, ÖV: 22 min ab Winterthur, 44 min ab Zürich Stadelhofen

www.movingpeople.ch

Preis

690 Fr. inkl. Material (Arbeitsheft plus Audiodatei)

Optionales Vorgespräch, um das Programm kennen zu lernen: 90 Fr.

(Bei Kursteilnahme, wird der Betrag gutgeschrieben.)

Leitung, Kontakt

Yvonne Bommer, Achtsamkeitsmeditationslehrerin an Privatklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, zertifizierte MBSR-, und MBCT- Lehrerin, Focusingbegleitung nach Eugen T. Gendlin

yvonne.bommer@gmail.com, www.achtsamplus.ch

+41 79 963 65 77



Bücher

Um einen vertiefteren Einblick ins Thema zu gewinnen, werden folgende Bücher empfohlen: Selbstmitgefühl von Kristin Neff, der Achtsame Weg zur Selbstliebe von Christopher Germer