MSC Wochenende 2/2020

Kurszeiten: Freitag Abend 17:00 Uhr bis Sonntag Mittag 12:30 Uhr

Kurstermin: 20. November – 22. November 2020

Gesamt: 16 Einheiten á 45 min

KURSORT Bildungshaus Retzhof, Dorfstraße 17, 8435 Wagna

KURSKOSTEN € 220,- (inkl. Mwst)

SVA Versicherte können den Gesundheitshunderter einlösen!

Inkludiert sind ein telefonisches oder persönliches Vorgespräch, ausführliche Übungsunterlagen (Handout, Meditationen zum Nachhören und Download)

UNTERKUNFT und VERPFLEGUNG sind selbst zu organisieren und nicht im Preis enthalten. Im Bildungshaus sind Übernachtungen möglich. Aufgrund des begrenzten Zimmerkontingents wird empfohlen, frühzeitig Zimmer zu reservieren.

Hinweis: Die Stornobedingungen für das Seminar finden Sie auf www.dialogus.at

KURSLEITUNG UND ANMELDUNG

Christine Minixhofer, MSc
Dipl. Lebensberaterin
Zertifizierte MSC Lehrerin (UCSD)
www.dialogus.at
christine.minixhofer@dialogus.at
0699 / 88 46 75 44

Ich freue mich auf Sie/Dich!

Ein Wochenende zur Selbststärkung mit Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl

Freundschaft schließen mit sich selbst

20. November – 22. November 2020
Bildungshaus Retzhof
A – 8435 Wagna

ACHTSAMES SELBST-MITGEFÜHL

Mindful Self-Compassion / MSC

„Das Entscheidende ist Mitgefühl mit mir selbst. Das ist der Anfang von allem. Leider haben wir keine Tradition, die diese Haltung kultiviert. In unserer leistungsorientierten Welt lernen wir alles, nur nicht, liebevoll mit uns zu sein.“ Luise Reddemann

Dieses Wochenende ist eine Einführung in das Programm Mindful Self-Compassion (MSC). MSC ist ein evidenzbasiertes Trainingsprogramm mit geführten Meditationen, Übungen und Anleitungen für den Alltag. Es wurde von Dr. Kristin Neff und Dr. Christopher Germer speziell dafür entwickelt, achtsame Selbstfreundlichkeit und Selbstmitgefühl zu kultivieren.

WAS IST SELBSTMITGEFÜHL

Vielen Menschen fällt es leicht, sich hilfreich und mitfühlend für andere einzusetzen. Wie aber gehen wir mit uns selbst um, wenn wir schwierige Situationen oder Emotionen zu bewältigen haben, wenn wir gestresst sind, kritisiert oder angegriffen werden, wenn uns Fehler passieren?

Selbstfreundlichkeit ist etwas, was viele von uns wenig gelernt haben. Selbstmitgefühl bezieht sich auf selbstfürsorgliches Umgehen mit den eigenen Schwierigkeiten oder Leiden.

Ein mitfühlender Umgang mit uns selbst kann uns aus einer Negativspirale von Selbstherabsetzung, Selbstzweifel, Selbstkritik oder auch Empathie-Müdigkeit herausholen. Wenn wir für uns selbst gut sorgen können, gibt uns das auch Kraft für das Mitgefühl für andere.

Neueste Forschungen zeigen, dass Selbstmitgefühl stark mit emotionalem Wohlbefinden, der Bewältigung von Herausforderungen im Leben, geringeren Angstzuständen und Depressionen, gesünderem Ernährungs- und Bewegungsverhalten und befriedigenderen persönlichen Beziehungen verbunden ist. Selbstmitgefühl stärkt unsere Resilienz. Glücklicherweise kann Selbstmitgefühl von jedem gelernt werden.

VORAUSSETZUNGEN

- Es sind keine Vorerfahrung mit Achtsamkeit oder Meditation notwendig, um am MSC Kurs teilzunehmen.
- Menschen, die akut psychisch erkrankt sind, werden gebeten, die Möglichkeit einer Teilnahme vorher mit dem behandelnden Arzt oder Psychotherapeuten sowie der Kursleitung zu besprechen. Die Kursleitung übernimmt keine Haftung.
- Menschen, die von Gefühlen überflutet werden, wenn sie ihr inneres Erleben erforschen, wird von der Teilnahme abgeraten.
- Um die Eignung jedes Teilnehmers sicherzustellen, wird jeder Interessent gebeten, vor der Anmeldung der Kursleitung einige Vorabinformationen per Fragebogen oder im persönlichen Gespräch zukommen lassen.

WAS SIE IM KURS ERWARTET

Geführte Meditationen, Impulsvorträge, Selbsterfahrungsübungen, Austausch in der Gruppe, Übungen für zuhause und Hilfen zum Transfer in den Alltag.

WAS SIE LERNEN

- Achtsamkeit, Selbstfreundlichkeit und Selbstmitgefühl im Alltag anzuwenden
- mit „schwierigen“ und belastenden Gefühlen und den Herausforderungen des Alltags leichter umzugehen
- sich selbst mit mehr Freundlichkeit, statt mit Kritik zu motivieren
- mit herausfordernden Beziehungen gelassener umzugehen
- den Umgang mit „Empathie- oder Fürsorgemüdigkeit“ in psychosozialen Berufen oder als Privatperson
- die Kunst des Genießens und der Selbstwertschätzung weiterzuentwickeln

HINWEISE FÜR TEILNEHMER*INNEN

- Der Kurs ist für alle Menschen geeignet, die fürsorglicher, freundlicher und mitfühlender mit sich selbst umgehen möchten, insbesondere für Personen, die im therapeutischen, medizinischen oder sozialen Bereich tätig sind.
- MSC ist ein Trainingskurs in Selbst-Mitgefühl und kein Achtsamkeitstraining, Retreat oder Psychotherapie. Die Teilnehmer*innen sind eingeladen, den Kurs vorwiegend als Selbsterfahrung für die persönliche Entwicklung zu machen.
- Der Kurs ist auch für MSC- und Achtsamkeitserfahrene zur Auffrischung und zur Vertiefung geeignet.

LITERATUR – EMPFEHLUNGEN

Es kann hilfreich sein, eines der folgenden Bücher vor dem Seminar zu lesen:

- Christopher Germer: Der achtsame Weg zum Selbstmitgefühl. Arbor Verlag
- Kristin Neff: Selbstmitgefühl. Kailash Verlag
- Christine Brähler: Selbstmitgefühl entwickeln: liebevoller werden mit sich selbst. Scorpio Verlag