

MSC Core Skills – ONLINE KURS 1/2020

Insgesamt 4 Termine zu je 3 Stunden mit einer 15 Minuten Pause

Kurszeiten: von 16:00 – 19:00 Uhr

Termine: SA 22.8. / MO 24.8. / DI 25.8. / MI 26.8.

Gesamt: 12 Einheiten á 45 min

Teilnehmer*innenzahl: max. 12 Personen

KURSORT Online Live Webinar über Zoom

KURSKOSTEN € 210,- (inkl. Mwst) - Sozialtarife sind in Absprache möglich

SVS Versicherte können den Gesundheitshunderter einlösen!

ANMELDUNG: Wenn Sie am Kurs teilnehmen möchten, bitte ich Sie ein Email an christine.minixhofer@dialogus.at zu senden.

Hinweis: Die Stornobedingungen finden Sie auf www.dialogus.at



KURSLEITUNG UND ANMELDUNG



© Carolin Bohn

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!

Online Kurs MSC Core Skills Mindful Self - Compassion ACHTSAMES SELBST-MITGEFÜHL



Freundschaft schließen mit sich selbst

4 Termine – jeweils von 16:00 – 19:00 Uhr
SA 22.8. / MO 24.8. / DI 25.8. / MI 26.8.

Online Live Webinar über Zoom

MSC Core Skills

ACHTSAMES SELBST-MITGEFÜHL

Mindful Self-Compassion

Ein MSC Core Skills Training enthält **die wesentlichen Elemente des gesamten MSC Kursprogramms**, das von Dr. Christopher Germer und Dr. Kristin Neff entwickelt wurde. Es ist sowohl für Anfänger wie auch MSC Erfahrene geeignet.

WAS IST SELBSTMITGEFÜHL

Mindful Self-Compassion (MSC) ist ein Kursprogramm zur Entwicklung und Kultivierung von Selbstmitgefühl. In einem MSC-Training werden Grundprinzipien und Werkzeuge vermittelt, die es den Teilnehmenden ermöglichen, **schwierigen Momenten in ihrem Leben mit Freundlichkeit, Fürsorglichkeit und Verständnis zu begegnen**.

Ziel ist es, die drei Kernkomponenten des Selbstmitgefühls weiter zu entwickeln:

- Die **Freundlichkeit mit uns selbst** - Freundlichkeit und Wohlwollen öffnet unsere Herzen dem Leid gegenüber, damit wir, wenn es uns nicht gut geht, uns das geben können was wir brauchen.
- Ein **Gefühl von Mitmenschlichkeit** - Mitmenschlichkeit öffnet uns für unsere grundlegende Verbundenheit mit allen Wesen, damit wir erfahren, dass wir nicht allein sind.
- Ein **ausgeglichenes achtsames Bewusstsein** - Achtsamkeit öffnet uns für den gegenwärtigen Moment, damit wir mit mehr Leichtigkeit die Wellen des Lebens annehmen und meistern können.

Zusammen manifestieren sich diese drei Komponenten in einem **Zustand von warmherziger verbundener Präsenz**.

Selbstmitgefühl kann jeder erlernen - auch Menschen, die wenig Zuneigung in der Kindheit erfahren haben oder für die es sich zunächst unangenehm anfühlt, freundlich zu sich selbst zu sein. Selbstmitgefühl stärkt unsere **emotionale Balance** und unsere **Widerstandsfähigkeit**.

Stetig zunehmende **Forschungsergebnisse** zeigen, dass größeres Selbstmitgefühl mit **deutlich mehr emotionalem Wohlbefinden, weniger Angst, Depression und Stress** und einem **Aufrechterhalten von gesunden Lebensweisen**, wie Ernährung und Sport und **zufriedenstellenden persönlichen Beziehungen** einhergeht.

Selbstmitgefühl kann uns aus einer Negativspirale von Selbsterabsetzung, Selbstzweifel, Selbstkritik oder auch Empathie-Müdigkeit herausholen. Mit Selbstmitgefühl, Selbstfreundlichkeit und Selbstermutigung können wir **die kleinen und großen Herausforderungen des Lebens leichter meistern**.

WAS SIE IM KURS ERWARTET

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

Der MSC Kurs ist ein Seminar und kein Retreat. MSC ist ein **Training in Achtsamkeit und Mitgefühl**. MSC ist eine Methode zur **Selbsthilfe** und Förderung der **Resilienz**.

Der Schwerpunkt von MSC liegt darin **emotionale Ressourcen aufzubauen** und nicht darin sich mit alten Verletzungen auseinander zu setzen. Positive Veränderungen finden auf natürliche Art und Weise statt, während wir die Fähigkeit entwickeln, mit uns selbst auf freundlichere und mitfühlendere Art und Weise umzugehen.

MSC ist keine Psychotherapie. Der Kurs ersetzt keine sonst notwendige medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

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

VORAUSSETZUNGEN

Es sind keine Vorerfahrung mit Achtsamkeit oder Meditation notwendig, um am MSC Kurs teilzunehmen.

HINWEISE FÜR TEILNEHMER*INNEN

- Der Kurs richtet sich an alle Menschen, die aktiv einen fürsorglichen, freundlichen und eigenverantwortlichen Umgang mit sich selbst weiterentwickeln möchten.
- Besonders empfehlenswert ist der Kurs auch für Menschen, die im psychosozialen Bereich tätig sind.
- Parallel zum Kurs ist die Lektüre des Buches „Selbstmitgefühl“ – das Übungsbuch von Kristin Neff & Christopher Germer (Arbor Verlag) empfehlenswert.