

PRO JUVENTUTE AKADEMIE SALZBURG

Ein Seminar mit Christopher K. Germer, Ph.D, Hilde Steinhauser und Christine Minixhofer, MSc zum Thema »Achtsames Selbstmitgefühl Core Skills Training«.
Kursnummer: WS 29/21

Dieses zweitägige Training enthält die wesentlichen Elemente des gesamten Kursprogramms Mindful Self-Compassion (MSC – Achtsames Selbstmitgefühl). Es ist sowohl für den Einstieg wie auch für MSC-Erfahrene geeignet.

MSC ist ein aus der Erfahrung gestütztes Training, das auf der bahnbrechenden Forschung von Kristin Neff und der klinischen Perspektive von Chris Germer basiert. Das Curriculum wurde seit 2010 kontinuierlich weiterentwickelt und weltweit über 100.000 Menschen gelehrt.

Dieser Workshop bietet Ihnen die Gelegenheit in die wichtigsten Praktiken und Übungen des Programms einzutauchen, die von den Entwicklern des MSC-Programms unterrichtet werden.

MSC kombiniert die Fähigkeit zu Achtsamkeit und Selbstmitgefühl, um unser emotionales Wohlbefinden zu steigern. Achtsamkeit ist der erste Schritt, mit dem wir uns mit liebevoller Bewusstheit schwierigen Erfahrungen (Emotionen, Empfindungen, Gedanken) zuwenden. Als nächstes kommt das Selbstmitgefühl – es bringt uns liebevolles Bewusstsein zu uns selbst. Achtsamkeit und Selbstmitgefühl bilden zusammen einen Zustand warmer, verbundener Präsenz in schwierigen Momenten unseres Lebens.

Die Forschung zeigt, dass Selbstmitgefühl stark mit emotionalem Wohlbefinden, mit der Bewältigung von Lebensherausforderungen, mit einem geringeren Maß an Ängsten und Depressionen, mit gesunden Gewohnheiten wie Ernährung und Bewegung und mit befriedigenderen, mitfühlenden Beziehungen verbunden ist. Zu Selbstmitgefühl gehört die Fähigkeit, uns selbst zu trösten, zu beruhigen und zu bestätigen, aber auch uns selbst zu schützen und für uns selbst zu sorgen und uns zu motivieren, unsere Ziele zu erreichen. Glücklicherweise kann jeder Selbstmitgefühl erlernen.

Zielgruppe

Jede/r ist herzlich willkommen! Dieser Workshop bietet auch nützliche Tools für Psychotherapeuten, Berater, Pädagogen, Sozialarbeiter und andere helfende Berufe.



Christopher K. Germer, Ph.D

klin. Psychologe und Dozent für Psychiatrie an der Harvard Medical School
Entwickler des Mindful Self-Compassion (MSC)-Programm

[Zur Homepage von Christopher K. Germer ...](#)

[Zur Homepage von Center for MSC ...](#)



Hilde Steinhauser

Postgraduierten-Abschluss in Mindfulness-Based Approaches des CMRP an der
School of Psychology, Bangor University (UK)

MSC-Ausbilderin

MBSR-Lehrerin

Dipl.-Übersetzerin

[Zur Homepage von Hilde Steinhauser ...](#)



Christine Minixhofer, MSc

MSc für psychosoziale Beratung (Donau Uni Krems)

zertifizierte MSC Lehrerin (UC San Diego)

[Zur Homepage von Christine Minixhofer ...](#)

ANMELDUNG & INFORMATIONEN

Kursnummer: WS 29/21

Dauer: 2 Tage

Tag 1: Do, 07.10.2021, 10 – 17.30 Uhr

Tag 2: Fr, 08.10.2021, 09 – 17.30 Uhr

Ort: St. Virgil Salzburg, Ernst-Grein-Straße 14, 5026 Salzburg

Kosten: € 330,- pro Person inkl. 10 % MwSt.

Anmeldeschluss: 24.09.2021

» *Das Seminar wird als Fortbildung von ÖBVP im Ausmaß von 16 Arbeitsstunden (16 AE) anerkannt.*

Zu den Teilnahmebedingungen der Pro Juventute Akademie

Zum Anmeldeformular

<https://www.projuventute-akademie.at/de/angebote-seminare/dateshow-07.10.2021-achtsames-selbstmitgefuehl-core-skills-training-07.10.2021?freturn=dateflat-#content>