



2 - Tages - Workshop **Mitgefühl trifft auf Systemisches Arbeiten**

Zielgruppe:

Das 2 - Tagesseminar richtet sich an Therapeut_innen und Berater_innen, Coaches, Supervisor_innen. Systemische Vorerfahrung ist hilfreich, aber nicht Voraussetzung für die Teilnahme.

Die Idee:

Wie passen Mitgefühl und Systemische Ansätze zusammen? Wie ergänzen sich die Theorien oder haben sogar Gemeinsamkeiten? Wie kann Mitgefühl und Selbstmitgefühl eine Rolle in Systemischer Therapie, Beratung, Coaching oder Supervision spielen?

Zum Selbstmitgefühlstraining MSC (mindful selfcompassion) als Basis für diese Arbeit siehe mehr auf Seite 2

Inhalt und Ziel:

Ein Workshop mit vielen praktischen und Selbsterfahrungsübungen + Theorieinputs für alle Systemisch Arbeitenden, die diesen Ansatz um Komponenten oder eine Haltung des Mitgefühls im Umgang mit der eigenen professionellen Person und im Umgang mit Klienten erweitern möchten.

Arbeitsweise:

- Theoretische Inputs

Als Selbsterfahrung:

- Meditationsübungen
- Visualisierungsübungen
- Austausch in Kleingruppen
- Austausch im Plenum



Referentin: Margarete Malzer-Gertz

Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin in eigener Praxis, Systemische Therapeutin, Coach und Supervisorin (SG, DGSP)

MSC - Certified Teacher (nach Germer & Neff)

www.sofi-flensburg.de | www.malzer-gertz.de

Termin: 2.Okt. - 3.Okt. 2017

Jeweils 9.00h - 17.00h

Ort: Akademie Sankelmark www.eash.de

Kosten: 310 - 270€ inklusive Tagesverpflegung und Handout

- Übernachtung ist möglich und muss von Ihnen selbst mit der Akademie organisiert und abgerechnet werden.
- *Institutionen* zahlen für ihre Mitarbeitenden den vollen Betrag.
- *Privatzahlende* schätzen sich bitte finanziell selbst ein.

Mit einer Anzahlung von 50€ auf das u.a. Konto ist Ihre Anmeldung fixiert.

Siehe auch: www.sofi-flensburg.de | www.malzer-gertz.de



Widerfährt uns emotionaler Schmerz, so widerstreben wir diesem Erleben automatisch: Wir versuchen es zu bekämpfen, davor zu fliehen oder verstricken uns darin, was das Leid nur verschlimmert. Meist schämen wir uns und geben uns selbst die Schuld. Scham und Selbstverurteilung sind zentrale transdiagnostische Prozesse, die psychische Erkrankungen aufrechterhalten. Geborgenheit, Verbundenheit, Güte sowie die Fähigkeit, Fürsorge annehmen zu können, sind wichtige Aspekte des Mitgefühls, die notwendig sind, um belastende Emotionen effektiv zu regulieren. Studien belegen zunehmend die positiven Wirkungen von Selbstmitgefühl auf unser Wohlbefinden. Selbstmitgefühl erscheint zudem ein zentraler Wirkmechanismus in der Psychotherapie und im Achtsamkeitstraining zu sein. Neurowissenschaftliche Studien belegen auch, dass Training in Mitgefühl in helfenden Berufe vor Burnout schützen kann.

In den letzten Jahren wurden Interventionen entwickelt, die Mitgefühl mit uns selbst und mit anderen explizit trainieren
Das nicht-klinische Trainingsprogramm Mindful Self-Compassion (MSC) wurde 2010 von Christopher Germer & Kristin Neff in den USA entwickelt

mehr unter

www.centerformsc.org, besonders <http://centerformsc.org/de/was-ist-selbstmitgefuehl/>

www.selfcompassion.org Dr. Kristin Neff
www.mindfulselfcompassion.org Dr. Christopher Germer