

Der

Arbeitskreis für Psychosomatik & Psychotherapie Flensburg e.V.

lädt ein
zur Fortbildung

Einführung in die Praxis des achtsamen Selbstmitgefühls MSC (Mindful Self-Compassion nach Chr. Germer und K. Neff)

Einführender Vortrag: Freitag 22. Juni 2018, 18:00 Uhr
mit anschließender Diskussion

Workshop: Samstag 23. Juni 2018 von 9:00 bis 16:30 Uhr

Referentin: Margarete Malzer-Gertz, Maasbüll
Fachärztin Psychotherapeutische Medizin
Certified MSC – Teacher (CMSC, San Diego)
www.sofi-flensburg.de | www.malzer-gertz.de

Zielgruppe: Psychotherapeut_innen, Psycholog_innen, Ärzt_innen, Pädagog_innen,

Haben Sie sich schon öfter gefragt, wie Sie auf Dauer mitfühlend mit Ihren Klient_innen und auch sich selbst bleiben können angesichts des alltäglichen Traumas der Patient_innen, des Zeitdrucks, Ihres Papierkrams, des Kampfes mit der Technik, von Empathiemüdigkeit bisweilen und auch noch einer eigenen Familie? Oft kritisieren wir uns zudem tagaus tagein selbst härter als wir es jemals unseren Mitmenschen gegenüber würden, was Stress erhöht.

Immer mehr Forschung zum Thema zeigt, dass die Fertigkeiten und eine Praxis des Selbstmitgefühls gerade Menschen in helfenden Berufen sehr dabei unterstützen, ihre Zufriedenheit zu verbessern und Stress- oder Burnout zu verringern. Selbstmitgefühl ist erlernbar und stärkt die Resilienz. Wir können lernen, uns selbst freundlicher zu begegnen und mit emotional fordernden Situationen besser zurecht zu kommen.

Es geht dabei in erster Linie darum, diese Fertigkeiten und Haltung in den Alltag zu bringen, z.B. > gut für sich selbst sorgen während man für andere da ist > mitfühlend zuhören können > herausfordernde Gefühle gut bewältigen > mehr gemäß den eigenen Werten leben. MSC ist ein 8- Wochen- Kursprogramm und wird auch in der Form eines 5 - Tages- Intensiv- Workshops angeboten. In diesem Einführungsworkshop erleben Sie in ausgewählten Übungen und Meditationen erste eigene Erfahrungen mit dem Programm.

Ort: Diako Flensburg, Haus Pniel – Duburger Str. 81, 24939 Flensburg

Kosten für Nichtmitglieder des Arbeitskreises:

140,00 Euro

10,00 Euro für Nichtmitglieder des Arbeitskreises, die nur den Vortrag besuchen

Kosten für Mitglieder des Arbeitskreises:

90,00 Euro incl. Vortrag am Freitag und Tagesverpflegung am Samstag

Kostenfrei, wenn ihr nur den Vortrag besucht

Organisation und Anmeldung :

Carsten Puchmüller, Email: praxispuchmueller@online.de

Haben Sie inhaltliche Fragen, wenden Sie sich bitte an Margarete Malzer-Gertz

Email: info@malzer-gertz.de

Bitte melden Sie sich verbindlich an **bis zum 20. April 2018**. Wir können das Seminar nur bei ausreichender Beteiligung stattfinden lassen und können bis dahin ggf. stornieren. Sie sind fest gebucht, wenn der Teilnehmendenbeitrag auf unten stehendem Konto eingegangen ist.

Konto: Arbeitskreis für Psychosomatik & Psychotherapie

IBAN: DE58 2175 0000 0088 0058 22

Mit herzlichen Grüßen,

Carsten Puchmüller