



2 – Tages – Workshop **Einführung in MSC** (Achtsames Selbstmitgeföhls nach K. Neff, Chr. Germer)



Zielgruppe:

Das 2 – Tagesseminar richtet sich an Therapeut_innen und Berater_innen, Coaches, Supervisor_innen, Menschen in helfenden und pflegenden Berufen, an privat pflegende Menschen

Die Idee:

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 Mitgeföhls, die notwendig sind, um belastende Emotionen effektiv zu regulieren. Studien belegen zunehmend die positiven Wirkungen von Selbstmitgeföhls auf unser Wohlbefinden. Selbstmitgeföhls erscheint zudem ein zentraler Wirkmechanismus in der Psychotherapie und im Achtsamkeitstraining zu sein. Neurowissenschaftliche Studien belegen auch, dass Training in Mitgeföhls in helfenden Berufe vor Burnout schützen kann.

In den letzten Jahren wurden Interventionen entwickelt, die Mitgeföhls 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 (www.centerformsc.org und besonders <http://centerformsc.org/de/was-ist-selbstmitgefuehl/>).

Inhalte:

Im Seminar haben Sie die Möglichkeit, Selbstmitgeföhls als Ressource für sich selbst und in Ansätzen als neue klinische Intervention zu entdecken. Es wird das theoretische Modell von Mitgeföhls vermittelt, der Forschungsstand zur Anwendung von mitgeföhlsbasierten Interventionen vorgestellt.

Kernkompetenzen für Selbstmitgeföhls und Mitgeföhls werden als implizite Haltung des professionellen Helfers und als Vorsorge für die eigene Gesundheit sowie als Verbeugung von Empathiemüdigkeit anhand von Kurzvorträgen, angeleiteten Meditationen, Übungen, Dyaden, Rollenspielen und Gruppenaustausch vermittelt und eingeübt.

Weiterer Hinweis:

Das Seminar besteht zum großen Teil aus Selbsterfahrung, die uns in Kontakt mit persönlichen Belastungen und Ressourcen bringt. Wir bitten Teilnehmende deshalb, sich nur anzumelden, wenn sie zum Zeitpunkt des Seminares keine außergewöhnlichen psychischen Belastungen erleben.



SoFi Flensburg
Systemisch und Mitgeföhls -
orientiertes Fortbildungsinstitut

Inh. Margarete Malzer - Gertz | Krimweg 3 | 24975 Maasbüll | Fon 04634-936423 | Fax 04634-936422 | post@sofi-flensburg.de

Referentin: Margarete Malzer-Gertz
Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin in eigener Praxis, Systemische
Therapeutin, Coach und Supervisorin (SG, DGSF)
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.

Was bedeutet 310 - 270€?

- *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