



MSC: „Mindful-Self-Compassion“ Achtsames Selbstmitgefühl (MSC – 8 – Wochenkurs)

Was ist MSC?

MSC-Mindful Self Compassion wurde von den Dr. Christopher Germer und Dr. Kristin Neff entwickelt, um die Fertigkeiten des Selbstmitgefühls zu kultivieren. MSC kombiniert die Fertigkeiten von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl, um unsere Ressourcen zu emotionalem Wohlbefinden in unserem Alltag zu stärken.

Was ist Selbstmitgefühl?

Selbstmitgefühl bedeutet angesichts schwieriger Erfahrungen oder unserer Fehler freundlich und verständnisvoll uns gegenüber zu bleiben, anstatt uns zu verurteilen oder zu kritisieren. Wir lernen, die gleiche tröstende und verständnisvolle Haltung uns gegenüber zu kultivieren, die wir einem nahestehenden Menschen schenken, welcher Schwieriges erlebt.

Positive Wirkung von MSC

Forschungsergebnisse zeigen, dass das Kultivieren von Selbstmitgefühl stark verbunden ist mit Wohlbefinden. Grösser Lebenszufriedenheit, Glücksempfinden und ein Gefühl von Verbundenheit stellt sich ein. Selbstmitgefühl und Mitgefühl für andere nehmen zu. Es entwickelt sich ein stabileres Selbstwertgefühl und tragende zwischenmenschliche Beziehungen.

Zielgruppe

Das Training eignet sich für Menschen, die in helfenden, pädagogischen, sozialen oder pflegenden Berufen tätig sind und einen wertschätzenden Umgang mit sich selbst kultivieren und bewahren wollen.

Der Kurs ist für alle Menschen geeignet, die mit mehr Selbstmitgefühl durchs Leben gehen wollen.

Dieser Kurs kann eine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung nicht ersetzen, sie jedoch sinnvoll ergänzen.

Kursinhalt

Auf der Basis der formalen Achtsamkeitsübungen (Body-Scan, Sitzmeditation, Achtsamkeit im Gehen und in der Bewegung), steht in den Meditationen die Schulung von Selbstmitgefühl und Mitgefühl im Vordergrund.

Kursziele

Sie lernen mehr Selbstmitgefühl im Alltag anzuwenden und sich mit mehr Freundlichkeit anstatt mit Kritik zu motivieren. Sie erlernen Meditationen, um belastende Gefühle mit mehr Leichtigkeit zu halten. Sie lernen mit Müdigkeit umzugehen, die durch unsere Fürsorge und Unterstützung anderer entstehen kann.

Gruppengrösse

4 bis 6 Personen

Kosten

Fr. 690.- inkl. Vor- und Nachgespräch, Audioaufnahmen sowie sämtliches Kursmaterial

Teilnahmevoraussetzungen

- Persönliches Vorgespräch mit der Kursleiterin
- Bereitschaft zur regelmässigen Teilnahme und zum selbständigen Üben zu Hause während der Kursdauer
- Verständnis der Kurssprache Schweizerdeutsch

Kurs Januar bis März 2020

8 Kursabende:

jeweils Donnerstag 19.00 – 21.45 Uhr

16.01., 23.01., 30.01., 06.02., 20.02., 05.03.,
12.03. und 26.03.2020

&

1 Tag der Achtsamkeit

Sonntag 10.00 – 15.00 Uhr

Sonntag 08.03.2020

Kursleitung

Manuela Kunz, Psychologin FH,
Zertifizierte MBSR- Lehrerin Arbor Seminare
Grundausbildung in MSC, Arbor Seminare
Zertifizierte MBCT-Lehrende, Achtsamkeitsinstitut Ruhr
Supervisorin BSO und Transaktionsanalytikerin CTA

Kursort

Praxis für Beratung Coaching Supervision
Achtsamkeitspraxis
Nidaugasse 70, 2. Stock (o. Lift) 2502 Biel

Information & Anmeldung zum Vorgespräch

info@beratungkunz.ch | www.beratungkunz.ch
032 323 03 31