

Selbstmitgefühl und Mitgefühl

Selbstmitgefühl ist eine freundliche Haltung sich selbst gegenüber. Angenehme wie unangenehme Empfindungen werden wahrgenommen und ihnen wird mit Mitgefühl und Selbstakzeptanz begegnet. Studien zeigen, dass Selbstmitgefühl gerade für Menschen in schwierigen Lebenslagen und mit biografischen Erfahrungen des Scheiterns deutlich hilfreicher ist als das vielgelobte Selbstwertgefühl. Menschen, die zu Selbstmitgefühl in der Lage sind, kommen mit den Widrigkeiten des Lebens besser zurecht und sind psychisch stabiler.

In diesem Seminar lernen Sie auf eine sehr konkrete und umsetzungsorientierte Art und Weise das Selbstmitgefühlskonzept kennen. Sie erfahren, wie Sie das Selbstmitgefühl ihrer Klienten und ihr eigenes fördern können. Dazu nutzen wir verschiedene Achtsamkeitsübungen, Selbstreflektion, kleinere Theorie-Inputs und Kleingruppenaustausch.

Ziele:

- Strategien kennenlernen, um Klienten zu helfen, sich mit Freundlichkeit zu begegnen
- Mit Scham, Schuld und Minderwertigkeit bei Klienten hilfreich umgehen lernen
- Das eigene Mitgefühl kultivieren

Inhalt:

- Unterscheidung zwischen Selbstwert- und Selbstmitgefühl
 - Einführung in die verschiedenen Elemente von Selbstmitgefühl
 - Wissenschaftlicher Hintergrund zu Mitgefühl und Selbstmitgefühl
-

Zielgruppe:	Dieses Seminar richtet sich an alle Mitarbeitende in psychosozialen Berufen.
Referent:	Andreas Knuf, Dipl.-Psych./Psychologischer Psychotherapeut, Achtsamkeitslehrer, zahlreiche Buchveröffentlichungen zu Selbsthilfe und Achtsamkeit, www.andreas-knuf.de
Termin:	16. – 18. September 2020 9–17 Uhr
Ort:	Freiräume Konstanz Vor der Halde 5 D-78462 Konstanz
Kosten:	375 Euro
Anmeldung:	Erfolgt über die Shop-Funktion auf unserer Homepage.