

Medizin, Therapie, multiprofessionelles Team Fortbildungen

Sie befinden sich hier:

Fortbildung

Medizin, Therapie und multiprofessionelles Team

Mitfühlend leben: Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL) - Grundlagenseminar

Termin

27.09.-29.09.2019

Weitere Termine siehe unten!

Referent_innen

Seminarnummer

191-32

Kursgebühr

545,00 €

Eine Kooperation mit dem Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung (IAS)

Was ist Mitgefühl?

Mitgefühl ist die Fähigkeit, am Schmerz und dem Leiden von uns selbst und anderen Anteil zu nehmen. Diese Fähigkeit ist von dem Wunsch begleitet, Schmerzen und Leiden zu erleichtern und von der Bereitschaft, die eigene Verantwortung daran zu erkennen. Mitgefühl ist ein menschliches Potenzial, das in jedem Menschen vorhanden ist, sich aus unterschiedlichen Gründen aber nicht immer voll entfalten kann. Die Fähigkeit dazu kann jedoch durch regelmäßiges Üben entwickelt und vertieft werden. Darin liegt das Ziel des Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL) Trainings.

Mitgefühl zeichnet sich durch Mut und Großzügigkeit aus. Die Fähigkeit zu Selbstmitgefühl ist keine egoistische Aktivität. Sie hilft uns vielmehr dabei, eine gesunde Beziehung mit uns

selbst zu entwickeln und führt damit zu einer größeren Empathie und Offenheit anderen Menschen gegenüber.

Was ist MBCL?

MBCL ist eine achtsamkeitszentrierte Methode in Form eines 8-wöchigen Kurses, der die Entwicklung und die Erfahrung von Mitgefühl und damit die psychische und physische Gesundheit fördert. Es unterstützt die Teilnehmenden darin, eine freundliche und mitfühlende Haltung sich selbst und anderen gegenüber zu entwickeln. Wie im MBSR-Kurs werden Übungen praktiziert, die speziell dazu beitragen, Selbst-Mitgefühl und Mitgefühl mit anderen zu fördern. MBCL-Übungen helfen dem Einzelnen, Geborgenheit, Sicherheit, Akzeptanz und Verbundenheit mit sich selbst und anderen zu erfahren.

Parallel zu den Übungen werden im Kurs theoretische Grundlagen vermittelt, sowie Möglichkeiten erarbeitet, die Qualität von Mitgefühl im Alltag zu verankern. Ein weiteres Schwerpunktthema ist der mitfühlende Umgang mit schwierigen Gefühlen und herausfordernden Lebenssituationen. So hilft MBCL auch beim Umgang mit Depressionen, Ängsten, körperlichen Krankheiten, chronischen Schmerzen oder traumatischen Erfahrungen.

Die Teilnahme an einem MBCL-Kurs eignet sich für Interessenten als Aufbau- bzw. Vertiefungskurs nach dem Besuch eines MBSR- Kurses. Er besteht ebenfalls aus acht Einheiten von jeweils 2 1/2 Stunden und einem Tag der Stille.

Ziele:

Der MBCL-Grundlagenkurs bietet eine intensive Einführung in das Training von Selbst-Mitgefühl und Mitgefühl. Auch wenn Sie sich noch nicht für die Ausbildung als MBCL-Lehrer_in entscheiden mögen, erhalten Sie eine grundlegende Einführung in die Praxis des Mitgefühls und lernen die verschiedenen Möglichkeiten der Anwendungen des MBCL in Medizin, Gesundheit, Bildung u.a. kennen.

Inhalte:

Das Seminar ist in erster Linie erfahrungsbezogen.

- Die Teilnehmer_innen lernen die zentralen Übungen des MBCL-Programms kennen, der Austausch erfolgt in Form des erforschenden Gesprächs (Inquiry).
- Einzelne Elemente können direkt in den individuellen Arbeitskontext übertragen und angewendet werden.
- Die Teilnehmer_innen erhalten schriftliche Anleitungen der Übungen für die eigene Praxis zu Hause.
- Die Teilnehmer_innen erhalten einen Überblick über die wissenschaftlichen Grundlagen des Mitgefühl-Trainings und den theoretischen Hintergrund der westlichen und buddhistischen Psychologie.
- Die Struktur des acht Wochen Übungsprogramms 'Mitfühlend leben - MBCL' wird praktisch erfahren und theoretisch erarbeitet.

Literaturhinweis:

Erik van den Brink, Frits Koster: 'Mitfühlend leben: Mit Selbst-Mitgefühl und Achtsamkeit die seelische Gesundheit stärken - Mindfulness-Based Compassionate Living, MBCL', Kösel-Verlag 2013

Teilnahmevoraussetzungen für das MBCL-Grundlagenseminar:

Von den Teilnehmer_innen wird eine fundierte Achtsamkeitspraxis erwartet. Eine vorherige Teilnahme an einem MBSR- oder MBCT-Kurs oder anderen vergleichbaren Kursangeboten mit Achtsamkeitspraxis wird vorausgesetzt. Die Teilnehmer_innen sollten über Interesse an der Anwendung von Mitgefühl in Medizin, Psychiatrie, Sozialarbeit, pädagogischen Einrichtungen etc. verfügen. Das Seminar eignet sich nicht für Teilnehmer_innen ohne Erfahrung in der Achtsamkeitsmeditation. Es ist nicht angeraten für Menschen mit akuten medizinischen oder psychischen Schwierigkeiten.

Ziel dieser Weiterbildung ist die Vertiefung der Mitgefühlspraxis und die Implementierung der

Mitgeföhlspraxis in den jeweiligen beruflichen Alltag, wie z.B. im Einzelsetting, als Gruppenangebot und/oder als innere Haltung im beruflichen Kontext.

Das Grundlagenseminar ist Voraussetzung für die Teilnahme an der aufbauenden „Weiterbildung zum/zur Lehrer_in für MBCL“. Das Grundlagenseminar kann auch einzeln und ohne eine Festlegung auf die gesamte Weiterbildung besucht werden.

Das Grundlagenseminar wird teilweise in Deutsch und teilweise in Englisch mit Übersetzung geleitet.

Zertifizierung:

Für das Seminar werden von der LPK 30 Punkte angerechnet.

Zielgruppe

Offen für alle, die die Teilnahmevoraussetzungen erfüllen

Maximale Teilnehmerzahl

24

Termine / Folgeseminare

27.09.-29.09.2019

1. Tag: 9.30-18.00 Uhr

2. Tag: 9.00-18.00 und 19.15-20.45 Uhr

3. Tag: 9.00-13.00 Uhr

Referent_innen

Sie haben Fragen?



Inga Weise

Bildungsreferentin

Telefon: 06222 55-2752

inga.weise@akademie-im-park.de

