Medizin, Therapie, multiprofessionelles Team
Fortbildungen

Selbstmitgefühl bei psychischen Erkrankungen

Termin
24.11.-25.11.2023
Weitere Termine siehe unten!

Referentin
Dr. Mirjam Tanner
WEITERE INFORMATIONEN

Seminarnummer
231-33

Kursgebühr
470,00 €

Gemäß Untersuchungen geben annähernd 70% der Befragten an, es schwieriger zu finden Mitgefühl für sich selbst aufzubringen als für andere. Wie ist es dennoch möglich Zugang zu der wissenschaftlich gut nachgewiesenen wichtigen und heilsamen Kraft vom Selbstmitgefühl zu schaffen? Und wie können psychisch erkrankte Menschen von Fachpersonen darin unterstützt werden, sich zu öffnen für Selbstmitgefühl und dadurch innere Stärkung und Stabilität erfahren?

Im Seminar erfahren Sie...

- was die Begriffe Mitgefühl und Selbstgefühl definiert und ausmacht
- wie sich Mitgefühl von Empathie und Mitleid unterscheidet
- wie mit Mitgefühl, Selbstmitgefühl und dem "mitfühlenden Selbst" gearbeitet werden kann, um menschlicher Verletzbarkeit, psychischen Symptomen und Störungen auf

heilsame und aktive Weise zu begegnen
- wie durch verschiedene Praktiken mitfühlende mentale Zustände stimuliert werden und ein Gefühl für eine mitfühlende Selbstidentität (mitfühlendes Selbst) aufgebaut und gefestigt wird
- wissen was ein sicheres Selbstmitgefühls-Training ausmacht und warum wir dabei vom "backdraft" sprechen
- wie Vorbehalten, Ängste und Blockaden gegenüber Selbstmitgefühl und Mitgefühl erkennt werden, und wie Sie ihnen wirksam begegnen können

Ziele
Die Teilnehmenden

- haben ein differenziertes Verständnis von Mitgefühl und Selbstmitgefühl und von deren Bedeutung für mentale Gesundheit
- haben Übungen und Interventionen kennengelernt und selbst erfahren, um Mitgefühl und Selbstmitgefühl zu stimulieren und zu festigen
- sind sensibilisiert für Vorbehalte, Ängste und Blockaden bei Selbstmitgefühl und Mitgefühl können solchen wirksam begegnen
- sind in der Lage, in der professionellen Beziehungen Selbstmitgefühl zu vermitteln und wissen wie Übungen auf sichere Weise zu vermitteln sind

Methoden
Theoretische Inputs, praktische Übungen, Meditationen und Reflexionen, Rollenspiele und Kurzdemos zu ausgewählten Themen

Zertifizierung
Für das Seminar werden von der LÄK voraussichtlich 20 Punkte angerechnet.

Zielgruppe
Auch (angehende) Psychologische und ärztliche Psychotherapeut*innen, Sozialarbeiter*innen, Pflegepersonen, Fachtherapeut*innen

Maximale Teilnehmerzahl
24

Termine / Folgeseminare
24.11.-25.11.2023
1. Tag: 10.00-18.00 Uhr
2. Tag: 9.00-17.00 Uhr

Referentin

Dr. Mirjam Tanner

Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie FMH, Dozentin an verschiedenen Psychotherapie-Ausbildungsinstituten und Hochschulen in der Schweiz

Sie haben Fragen?

Inga Weise

Bildungsreferentin

Telefon: 06222 55-2752
inga.weise@akademie-im-park.de