

Medizin, Therapie, multiprofessionelles Team Fortbildungen

Sie befinden sich hier:

Weiterbildung

Medizin, Therapie und Multiprofessionelles Team

Weiterbildung zum/zur LehrerIn für MBCL Eine Kooperation mit dem Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung (IAS)

Termin

22.06. - 24.06.2018

Weitere Termine siehe unten!

Referent_innen

Seminarnummer

181-32

Kursgebühr

1.605,00 €

Zielgruppe:

Die Weiterbildung richtet sich an Menschen, die bereits Erfahrung mit Achtsamkeit und in dem Anleiten von achtsamkeitsbasierten Übungen haben. Sie ist deshalb geeignet

- für Menschen aus dem therapeutischen, sozialen, pädagogischen Arbeitsfeld oder aus dem Gesundheitsbereich, die daran interessiert sind, Mitgefühls-fokussierte Übungen in ihre Praxis zu integrieren und einzelne Mitgefühls-Übungen in ihrem beruflichen Feld anzuwenden.
- für MBSR/MBCT-LehrerInnen, die ihre eigene Praxis vertiefen und mit dem Curriculum des Mitgefühls-Trainings als Nachfolgekurs von MBSR/MBCT vertraut werden und arbeiten

möchten.

Block 1/2:

Theorie und Praxis des Selbstmitgefühls basierend auf dem MBCL-Training

Ziele:

In diesem Modul geht es zunächst um das intensive Erfahren und Praktizieren der wichtigsten Übungen aus dem MBCL. Darüber hinaus sollen die TN ein grundlegendes Verständnis der wissenschaftlichen Fundierung des Mitgefühl-Trainings entwickeln. Die Beschäftigung mit dem theoretischen Hintergrund westlicher und buddhistischer Psychologie ermöglicht ein Grundverständnis für die Entwicklung des Selbst-Mitgefühlstraining, die Inhalte der 8 Einheiten des MBCL-Curriculums und der Auswahl der achtsamkeitsbasierten Übungen zur Praxis des Selbstmitgefühls.

Inhalte:

- Validierung von Schmerzen und Leiden
- □Struktur des menschlichen Gehirns und die Bedeutung von Mitgefühl für unser Wohlbefinden und Überleben
- Grundhaltung der Arbeit mit Mitgefühls-fokussierten Methoden
- Indikationen und Kontraindikationen der MBCL-Arbeit
- Hintergründe der drei grundlegenden emotionalen Regulationssysteme
- Einfluss mentaler Konzepte auf das emotionale Regulationssystem und Regulierungsmöglichkeiten durch die Erweckung von Mitgefühl
- Erforschung psychologischer Ausdrucksformen von Kampf, Flucht und Erstarrung als Selbsthass, Selbstisolation und Anpassungsbereitschaft sowie deren Gegenmittel Selbstmitgefühl, Mitmenschlichkeit und respektive Achtsamkeit.
- Entwicklung von Mitgefühl als Weg, der auf Fürsorge, Befreiung vom Leiden, Empathie und Verständnis für das Leiden anderer basiert.
- Die Kultivierung der vier grenzenlosen Qualitäten: Mitgefühl, liebende Güte, Freude und Gelassenheit.

Bitte beachten Sie folgenden Hinweis:

Da der 2. Block überwiegend aus der Durchführung selbstangeleiteter Mitgefühlsübungen besteht, ist es sehr empfehlenswert, zwischen dem 1. und 2. Block für persönliche Übungsmöglichkeiten zu sorgen.

Block 2/2:

Eigene Anleitung der Mitgefühlsübungen und Entwicklung von Möglichkeiten der Umsetzung im beruflichen Kontext

Ziele:

In diesem Block erlernen die TeilnehmerInnen die Durchführung und Anleitung aller Übungen des 8-wöchigen MBCL-Kurses.

Inhalte:

- Schulung und Reflexion der Anleitung der Mitgefühls-Übungen.
- Erarbeitung der didaktischen Übungen zu Hintergrund und Theorie von Selbstmitgefühl
- Anleitung einzelner Mitgefühls-Übungen in Dyaden und Kleingruppen
- Praktizieren und Einüben des erforschenden Gespräches (Inquiry)
- Möglichkeiten der Umsetzung im Einzelsetting oder Formen von Gruppenangeboten, orientiert an den individuellen beruflichen Kontexten der Teilnehmenden

Teilnahmevoraussetzungen:

1. Die Teilnahme an dem MBCL-Grundlagenseminar
2. a. MBSR/MBCT-LehrerIn oder äquivalenten Abschluss

oder

b. Menschen mit mind. einem Jahr Meditationserfahrung in einer formalen Tradition, die Achtsamkeitsmeditation mit einschließt und Erfahrung im Anleiten von achtsamkeitsbasierten Übungen haben, z. B. TherapeutInnen, die mit der Akzeptanz- und Commitment-Therapie oder Dialektisch Behavioralen Therapie arbeiten. Die Teilnahme an einem Achtsamkeitstraining oder MBSR-, MBCT- oder MBCL-Kurs wird empfohlen.

Falls Sie zu den Teilnahmevoraussetzungen Fragen haben, rufen Sie in der Akademie im Park an, Inga Weise, Tel.: 06222 55-2752, inga.weise@akademie-im-park.de Wir besprechen gerne mit Ihnen persönlich Ihre Vorerfahrungen und Ihren beruflichen Kontext, um zu klären, ob die Teilnahme an dieser Weiterbildung für Sie geeignet ist.

Abschluss der Weiterbildung:

Alle Teilnehmenden der Weiterbildung erhalten eine detaillierte Teilnahmebescheinigung. Teilnehmende mit dem Nachweis MBSR- oder MBCT-LehrerIn erhalten vom IAS ein Zertifikat als MBCL-LehrerIn.

Ihre Unterbringung während der beiden Module buchen Sie bitte selbst, Sie erhalten eine Hotelliste mit der Anmeldebestätigung.

Zertifizierung:

Für die Weiterbildung werden von der LPK voraussichtlich 60 Fortbildungspunkte angerechnet.

Hinweis zur Zusammensetzung des Preises:

Frühbucherpreis: 1475,00 € zzgl. 125,00 € Bewirtungspauschale;
Preis ab 22.04.2018: 1605,00 € zzgl. 125,00 € Bewirtungspauschale

Zielgruppe

offen für alle Interessenten, die die Teilnehmervoraussetzungen erfüllen

Maximale Teilnehmerzahl

16

Termine / Folgeseminare

Block 1/2: 22.06.-24.06.2018

1. Tag: 10.00-18.30 Uhr

2. Tag: 9.00-19.00 Uhr

3. Tag: 9.00-13.00 Uhr

Block 2/2: 18.10.-21.10.2018

1. Tag: 10.00-18.30 Uhr

2. Tag: 9.00-18.00 Uhr

3. Tag: 9.00-19.00 Uhr

4. Tag: 9.00 - 13.00 Uhr

Referent_innen

Sie haben Fragen?



Inga Weise
Bildungsreferentin

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