



SoFi Flensburg
Systemisch und Mitgefühls -
orientiertes Fortbildungsinstitut

ACHTSAMES SELBSTMITGEFÜHL MSC (Mindful Selfcompassion)

Selbstfreundlichkeit, Verbundenheit , Achtsamkeit

Der 8-Wochenkurs geblockt: 5 einzelne Tage in 5 Wochen in Kiel

MSC

Wir bieten Ihnen das **Mindful Self-Compassion** (MSC) Programm geblockt an 5 einzelnen Tagen an. Der Kurs kann für Sie als Basis—Selbsterfahrung angerechnet werden, wenn Sie eine MSC—Teacher—Ausbildung machen möchten.

MSC ist ein evidenzbasiertes Programm, das speziell dafür entwickelt wurde, die Fertigkeit des Selbstmitgefühls zu kultivieren, um sich selbst in schwierigen Momenten im Leben mit Güte, Fürsorge und Verständnis begegnen zu können. MSC basiert auf der Forschung von Kristin Neff und dem klinischen Fachwissen von Christopher Germer. Mehr unter www.msc-selbstmitgefuehl.org.

Selbstmitgefühl kann jede/r erlernen, sogar Menschen, die wenig Zuneigung in der Kindheit erfahren haben oder für die es sich unangenehm anfühlt, freundlich zu sich zu sein.

Selbstmitgefühl ist eine mutige geistige Haltung, die uns widerstandsfähiger macht, auch gegenüber dem Leid, das wir uns unwillentlich selbst zufügen, indem wir uns selbst zurückziehen, und in selbstbezogenes Grübeln verfallen.

- .Die 3 Kernkomponenten von Selbstmitgefühl sind
- » Freundlichkeit mit uns selbst
 - » ein Gefühl von Mitmenschlichkeit und
 - » ein ausgeglichenes achtsames Bewusstsein



Stetig zunehmende Forschungsbefunde zeigen, dass größeres Selbstmitgefühl deutlich mit mehr emotionalem Wohlbefinden, weniger Angst und Depression und Stress und einem Aufrechterhalten von gesunden Lebensweisen in Ernährung und Sport und zufriedenstellenden Beziehungen einhergeht.

Am Ende des Kurses werden Sie folgendes gelernt haben

- » Selbstmitgefühl im Alltag anwenden
- » Nachgewiesene positive Wirkungen von Selbstmitgefühl erleben
- » Sich mit Freundlichkeit anstatt mit Kritik motivieren
- » Belastende Gefühle mit mehr Leichtigkeit zu halten
- » Herausfordernde Beziehungen (alte und neue) zu verwandeln
- » Mit der Müdigkeit, die durch Fürsorge entstehen kann, umzugehen
- » Die Kunst des Genießens und der Selbstwertschätzung zu üben

Was Sie erwartet

Wir arbeiten im Kurs mit **Meditationen, kurzen Vorträgen, Selbsterfahrungsübungen, Austausch in der Gruppe**. Das vorrangige Ziel ist es, Teilnehmenden eine direkte, emotionale Erfahrung von Selbstmitgefühl zu ermöglichen und Praktiken einzuüben, die Selbstmitgefühl im Alltag entstehen lassen. MSC ist ein Seminar und kein Retreat.

MSC ist in erster Linie ein Trainingskurs in Mitgefühl und kein reines Achtsamkeitstraining wie z.B. MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit), auch wenn Achtsamkeit die Grundlage für Selbstmitgefühl ist. MSC ist auch keine Psychotherapie insofern, als der Schwerpunkt von MSC darin liegt, emotionale Ressourcen aufzubauen und nicht darin, sich mit alten Verletzungen auseinanderzusetzen. Positive Veränderungen finden auf natürliche Weise statt, während wir die Fertigkeit entwickeln, mit uns selbst freundlicher, verständnisvoller und mitfühlender umzugehen.

Referentin: Margarete Malzer-Gertz

Fachärztin für Psychosomatische
Medizin & Psychotherapie
Systemische Therapeutin,
Coach und Supervisorin (SG, DGSF)
Zertifizierte MSC-Lehrerin (Germer/Neff)
www.malzer-gertz.de
www.sofi-flensburg.de



Anmeldung bitte an: post@sofi-flensburg.de

Ort: Kiel, Ziwago, Stadtrade 18, 24113 Kiel
info@ziwago.de

Zeit: Samstag: 16.05.20, 9.30h— 17.00h
4 Montage: 25.05., 08.06., 15.06., 22.06.2020
jeweils 9.30h—17.00h

Der Kurs kann nur gesamt gebucht werden!

Kosten: 415 Euro. Sie sorgen bitte für Ihre Mittag-
essen , wir für Pausensnacks
Ein Handout ist inbegriffen

Die VA wird für Fortbildungspunkte bei der Ärztekammer S-H. angemeldet. Es werden 40 Punkte beantragt. Bildungsurlaub für 5 Tage wird beantragt.

Mit einer **Anmeldegebühr** von 50€ ist Ihre Anmeldung fixiert .

Bitte überweisen Sie diese auf:

IBAN: DE40 2175 0000 0106 1746 34

BIC: NOLADE21NOS

Kennwort: MSC Kiel Mai 2020

Foto Flensburger Förde: Amelie Berking