



Beratungsstelle

Ehe · Partnerschaft · Familie

der Reformierten Kirchen

Bern - Jura - Solothurn

in Ihrer Region

Thun - Frutigen - Niedersimmental



Workshop Achtsames Selbstmitgefühl

Stressbewältigung – Achtsamkeit - Akzeptanz

Mit Filip Pavlinec, eidgenössisch anerkannter Psychotherapeut,

Eheberater an der Beratungsstelle Ehe Partnerschaft Familie der reformierten Kirche in Thun

Information zu Corona

Der Workshop wird Online per Zoom durchgeführt.

Da der Workshop per Zoom stattfindet, ist es am einfachsten, wenn Sie zuerst auf www.zoom.us ein kostenloses Konto eröffnen. Dann können sie per PC, Laptop oder Handy einfach in die Zoom-Sitzung einsteigen. Dazu werde ich Ihnen am 25.3.2021 spätestens um 18h15 per E-Mail den entsprechenden Link zuschicken.

Im Workshop werden einige Erkenntnisse aus der Forschung präsentiert sowie mehrere Übungen vermittelt und gemeinsam durchgeführt.

90% der Menschen sind auf irgendeine Weise hart zu sich selbst, wenn es ihnen schlecht geht. Niemand mag schwierige Gefühle und es ist naheliegend sie nicht haben zu wollen. Damit lehnen wir aber einen Teil von uns ab und verletzen letztlich uns selbst. Selbstmitgefühl hingegen hilft uns, unseren Schmerz, unsere Emotion und somit auch die schwierigeren Teile von uns selbst zu akzeptieren und dadurch einen guten Umgang mit ihnen zu finden. Dies sind nicht nur einleuchtende Aussagen sondern Erkenntnisse, die in den letzten 10 Jahren durch über 1000 Studien zum Thema Selbstmitgefühl immer wieder bestätigt wurden.

Achtsames Selbstmitgefühl (Mindful Self Compassion - MSC) ist ein wissenschaftlich auf seine hohe Wirksamkeit erforschtes Trainingsprogramm. Es wurde speziell dafür entwickelt, die Fähigkeit des Selbstmitgefühls zu kultivieren. Stetig zunehmende Forschungsergebnisse zeigen, dass größeres Selbstmitgefühl mit deutlich mehr emotionalem Wohlbefinden, weniger Angst, Depression und Stress und einem Aufrechterhalten von gesunden Lebensweisen und zufriedenstellenden Beziehungen einhergeht. MSC bringt den Teilnehmenden die wesentlichen Fertigkeiten bei, um sich selbst in schwierigen Momenten und Lebensphasen mit Güte, Fürsorge und Verständnis begegnen zu können. Weitere Informationen zu MSC auf www.msc-selbstmitgefuehl.org.

Datum/Zeit Donnerstag, 25.März 2021 von 18h30 bis 20h15

Ort Online

Zielgruppe Alle Interessierten

Kosten Fr. 15.00

Eine Anmeldung ist nötig.

Anmeldung

Beratungsstelle Ehe Partnerschaft Familie Thun – Frutigen – Niedersimmental

Frutigenstrasse 29, 3600 Thun

Tel. 033 222 56 88 - filip.pavlinec@gmail.com