Ich schau auf mich!

Mit Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl kraftvoll, zuversichtlich und gesund bleiben Wer zum Wohle anderer tätig ist, vergisst nicht selten auf die Fürsorge für sich selbst. In unserem Kulturkreis gilt es zudem häufig als edler und lobenswerter, sich um andere, als um sich selbst zu kümmern. Dabei stellen eine gute und ausgeprägte Selbstfürsorge und ein achtsamer Umgang mit den eigenen Bedürfnissen doch eigentlich die Basis dafür dar, dass wir aus einem wirklich offenen Herzen und einer liebevollen Quelle ehrlich und kraftvoll für andere Menschen da sein können.
Dieses Einführungsseminar vermittelt Grundlagen zur Selbstfürsorge und des Selbstmitgefühls anhand des Zugangs der Achtsamkeit.

Inhalte

- Körper wahrnehmen – Geist beobachten – Gefühle identifizieren
- Die drei Säulen des Selbstmitgefühls
- Der Unterschied von Selbstwertgefühl und Selbstmitgefühl
- Die Selbstmitgefühlspause
- Wohlwollen und Freundlichkeit kultivieren
- Dankbarkeit und Vergebung als kraftvolle Ressource
- Glück und Genus im Gehirn verankern
- Umgang mit Hindernissen beim Erlernen von Selbstmitgefühl
- Forschungsbefunde: Wie wirkt sich Selbstmitgefühl auf Kommunikationsverhalten, Angst und Depression aus?

Highlights aus der aktuellen Mitgefühlsforschung stehen ebenso am Programm wie praktische Übungen und persönliche Reflexion.

Ziele

Gut für sich selbst sorgen lernen, um mit Freude täglich für das Wohl anderer sorgen zu können.

Methodik

Vortrag, Einführung in kontemplative Techniken, Dyaden, Reflexion, Diskussion, Gruppenarbeit

Zielgruppe

Alle, die Kompetenzen entwicklen wollen um für sich selbst zu sorgen und mit Freude täglich für das Wohl anderer sorgen zu können, sowie alle am Thema Interessierten.

ReferentIn

Ulrike Zika, MSc
Trainerin für Achtsamkeit & Mitgefühl, MSc-Abschluss des HLG „Achtsamkeit in Bildung, Beratung & Gesundheitswesen“
Dipl. Sozialarbeiterin & Dipl. Sozialpädagogin
Dipl. Ernährungsberaterin nach TCM,
langjährige Praxis in Achtsamkeits- und Metta-Meditation Trained MSC-Teacher am Center for Mindful Self-Compassion
Autorin von 20 Büchern (Sachbuch, Ratgeber, Kochbuch)

Facts

Kosten
€ 250,00 inkl. 10% MwSt.

Anmeldeschluss
29.08.2022

Ort
Online via Zoom

Termine
12.09.2022
Mo, 09:00 - 17:00 Uhr (8UE)

Anzahl der Teilnehmerinnen
mind. 8, max. 16 Personen

Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH
Seidengasse20/2, 1070 Wien
T +43 1 513 15 30 - 113
info@promenteakademie.at
www.promenteakademie.at