

INFOABEND ACHTSAMES SELBSTMITGEFÜHL



**am 4. Dezember 2017 um 19.00 Uhr (Dauer ca. 1 Stunde)
im Bildungshaus Mariatrost in Graz**

Der Infoabend ist kostenfrei und unverbindlich.

Nächster Kursstart des Achtwochenkurses: 13. Jänner 2018

Achtsames Selbstmitgefühl / Mindful Self-Compassion (MSC) ist ein evidenzbasiertes Kursprogramm, das von Dr. Christopher Germer und Dr. Kristin Neff entwickelt wurde. Im Achtwochenkurs werden Grundprinzipien und Werkzeuge vermittelt, die es den Teilnehmenden ermöglichen **schwierigen Momenten in ihrem Leben mit Freundlichkeit, Fürsorglichkeit und Verständnis zu begegnen.**

Ziel ist es, die drei Kernkomponenten des Selbstmitgefühls weiter zu entwickeln:

- Die **Freundlichkeit mit uns selbst**. Damit wir uns das geben können, was wir wirklich brauchen.
- Ein **Gefühl von Mitmenschlichkeit**. Damit wir erleben, dass wir nicht alleine sind mit unseren Schwierigkeiten.
- Ein **ausgeglichenes achtsames Bewusstsein**. Damit wir mit mehr Leichtigkeit die Wellen des Lebens annehmen können.

Inhalte des Infoabends:

- Was ist Selbstmitgefühl - was ist Selbstmitgefühl NICHT
- Selbstmitgefühl als Ressource zur Emotionsregulation
- Der Unterschied zwischen Selbstmitgefühl und Selbstwertgefühl
- Selbstmitgefühl als Ressource zur Reduktion von Stress sowie zur Prävention von Erschöpfung und Burnout
- Inhalte, Ablauf, Lernmethoden des Achtwochenkurses

Leitung des Infoabends: Christine Minixhofer, MSc

Anmeldung für den Infoabend unter christine.minixhofer@dialogus.at oder 0699/88467544 erbeten.

Weitere Informationen zum Thema Selbstmitgefühl und Kursterminen etc. gibt es unter <http://dialogus.at/angebote/msc-kurs#nav>