

Nr. 8301/20



Selbstmitgefühl – wie geht das?

Selbstmitgefühl fördert die körperliche und psychische Gesundheit, stärkt die Resilienz und ist die Voraussetzung für ein stabiles Mitgefühl mit anderen. Doch gerade wenn Sie es am dringendsten brauchen — unter Stress oder im Konflikt mit sich selbst und anderen — ist es oft am schwersten, eine wohlwollende Haltung sich selbst gegenüber zu finden.

In diesem Seminar lernen Sie eine Landkarte und praktische Übungen kennen, die Ihnen helfen, auch in herausfordernden Situationen so mit sich im Kontakt zu bleiben, dass Sie gut für sich und andere sorgen können.

Sie lernen

- auch unter Stress zu sich selbst zurückzufinden;
- Selbstzweifel und Selbstkritik in konstruktive Selbstreflexion zu verwandeln;
- mit starken Gefühlen mitfühlend und konstruktiv umzugehen;
- sich darüber klar zu werden, was Ihnen eigentlich gerade wichtig ist und
- sich im Einklang mit Ihren Werten wirksam für Ihre eigenen Bedürfnisse einzusetzen.

Die vorgestellten Übungen fördern eine liebevolle Haltung zu sich selbst, die zu mehr Konfliktkompetenz und Gelassenheit führt. Anhand eigener Beispiele können Sie erkunden, wo es Ihnen besonders schwerfällt, freundlich mit sich umzugehen, und was Ihnen dort helfen könnte. Grundlage sind Erkenntnisse aus der Neuropsychologie, die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg und Elemente aus der Achtsamkeitspraxis.

Termine	18.02.2020 und 19.02.2020
Zielgruppe	Fachkräfte der Kinder- und Jugendhilfe aus Berlin und Brandenburg
Teilnahmezahl	Maximal 17
Dozent/innen	Nayoma de Haen
Verantwortlich	Johanna Dietrich, Gabriela Fütterer
Ort	Jagdschloss Glienicke
Zeit	Ganztägig, die genaue Zeit entnehmen Sie bitte Ihrem Zusageschreiben.
Anmeldung	Bitte beachten Sie die Teilnahmebedingungen auf Seite
Anmelden bis	28.01.2020