



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

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 Montag, 14. November 2022 von 18h30 bis 20h15
Ort Kirchgemeindehaus Frutigenstrasse 22, 3600 Thun, Kleiner Saal
Zielgruppe Alle Interessierten
Kosten Fr. 15.00
Eine Anmeldung ist erwünscht

Anmeldung

Beratungsstelle Ehe Partnerschaft Familie Thun – Frutigen – Niedersimmental
Frutigenstrasse 29, 3600 Thun
Tel. 033 222 56 88
filip.pavlinec@gmail.com