



Es werden in den 3 Modulen die Grundlagen und die Anwendung der CFT in der Praxis unterrichtet und parallel dazu haben Sie die Möglichkeit, den Inhalt und den Prozess des MSC-8-Wochen-Kurses zu erfahren.

Modul 1: Einführung

CFT: Ursprung der CFT und Verständnis von Mitgefühl, die 4 Facetten der CFT.

MSC: Mitgefühl und Selbstmitgefühl sind eingebettet in der Achtsamkeit, Erlernen der Selbstmitgefühlspause, Im Zentrum stehen die Erfahrungen von Mitgefühl und Wohlwollen und ebenso Selbstkritik.

Modul 2: Anwendung

CFT: Arbeit mit Scham und ausgeprägter Selbstkritik, Arbeit mit Modellen der drei Emotionsregulierungssysteme und den Tücken des alten und neuen Gehirns.

MSC: Erfahren der eigenen Werte und des mitfühlenden Umgangs mit schwierigen Gefühlen, Halbtages-Schweige-Retreat.

Modul 3: Konsolidierung

CFT: Arbeit mit Hindernissen und Schwierigkeiten im therapeutischen Setting, CFT bei spezifischen Störungsbildern, Fallkonzeptualisierung

MSC: Die Wirkung von Selbstmitgefühl und Mitgefühl in herausfordernden Beziehungen und das Kultivieren der Freude und des Mitgefühls erfahren.

Weitere Informationen und Anmeldung:

kontakt@mitfuehlen.ch (Mirjam Tanner) oder sekretariat@zentrum-fur-achtsamkeit.ch (Regula Saner)

Maximale Teilnehmerzahl: 18 Personen

Anmeldeschluss: 1. November 2018

Daten:

1. Modul: So – Di, 18. - 20. November 2018

2. Modul: Fr – So, 1. - 3. März 2019

3. Modul: Do – So, 26. - 29. September 2019

Preis:

insgesamt Fr. 3600.-, Studierende Fr. 3200.-, (10 Tage, inkl. Studienmaterial und 2 Online-Treffen)
Frühbucherrabatt bis 31.08.18: Fr. 3240.- / Fr. 2880.-

Die Fortbildung kann nur als Einheit (3 Module) gebucht werden. Danke für Ihr Verständnis.

Credits: SGPP und FSP (beantragt)

Kursort: Landguet Ried, Hilfigweg 10, 3172 Niederwangen, Tel. Schweiz +41 31 981 03 77

Unterkunft und Verpflegung:

Separat buchbar über; office@landguet.ch
Einzelzimmer, 2/3 Bettzimmer, Schlafsaal,
Vegetarische Vollpension: 60 Fr. / Tag



Mitgefühl und Selbstmitgefühl in der Praxis

Eine einjährige Fortbildung
für Therapeut*innen
in

CFT & MSC

(Compassion Focused Therapy
& Mindful Self Compassion)

mit
Regula Saner & Mirjam Tanner
im
Landguet Ried bei Bern, Schweiz
in
3 Modulen

18.-20. Nov. 2018

1.-3. März 2019

26.-29. Sept. 2019





Die Fortbildung in CFT (Compassion Focused Therapy) & MSC (Mindful Self-Compassion) richtet sich an Ärzt*innen, Psycholog*innen, Psychotherapeut*innen und MSC-Lehrer*innen.

MSC (Mindful Self Compassion), das evidenzbasierte 8-Wochen-Programm, wurde von der Forscherin Kristin Neff und dem klinischen Psychologen Christopher Germer entwickelt.

Das Programm wird weltweit unterrichtet. Es ermöglicht speziell Menschen in psychosozialen Berufen für ihre eigene Gesundheit zu sorgen und die Übungen zur Stärkung der inneren freundlichen Haltung sich selbst und andern gegenüber im privaten und im beruflichen Umfeld zu kultivieren. Ebenso kann es auch im klinischen Kontext vermittelt werden.

Der MSC-8-Wochen-Kurs, der in dieser Fortbildung integriert ist, erfüllt eine der Voraussetzungen, um sich für die MSC-Lehrer*in-Ausbildung zu bewerben.

www.centerformsc.org

Die CFT (Compassion Focused Therapy) wurde von Prof. Paul Gilbert zunächst zur Behandlung von Scham und ausgeprägter Selbstkritik v.a. im Zusammenhang mit schwierigen Therapieverläufen bei Depressionen entwickelt.

In den letzten 30 Jahren wurde der Psychotherapieansatz ausgiebig erforscht und weiterentwickelt und kommt inzwischen bei einem breiten Spektrum psychischer Störungen zum Einsatz.

Die CFT ist eine achtsamkeitsbasierte Psychotherapieform, die Erkenntnisse aus den Evolutions- und Neurowissenschaften, der Bindungslehre und Modelle der Emotionsregulierung miteinbezieht. Sie gehört zur Familie der kontextuellen Verhaltenswissenschaften.

Die CFT ist keine neue Psychotherapieschule, sie lässt sich auf leichte Weise in andere Psychotherapieansätze integrieren.

Die Entwicklung und Festigung des mitfühlenden Selbst steht bei der CFT im Zentrum. Viele Übungen, die ursprünglich aus dem Mahayana-Buddhismus stammen, wurden für die CFT adaptiert und werden gezielt vermittelt.

www.compassionatemind.co.uk

Fortbildungsleitung und Dozentinnen



Mirjam Tanner
Dr.med., Fachärztin für
Psychiatrie und
Psychotherapie in eigener
Praxis in Uster (ZH),
Autorin

www.mitfuehlen.ch



Regula Saner
Psychologin FSP
eidg. anerkannte
Psychotherapeutin,
MSC-Lehrer-Ausbilderin,
Leiterin Zentrum für
Achtsamkeit, Basel

www.zentrum-fur-achtsamkeit.ch

Buchempfehlungen:

- Compassion Focused Therapy – Mitgefühl im Fokus
Mirjam Tanner
- Der achtsame Weg zu Selbstmitgefühl
Chris Germer
- The Mindful Self-Compassion Workbook
Chris Germer und Kristin Neff