



Heiligenfeld Akademie

Heiligenfeld GmbH • Altenbergweg 6 • 97688 Bad Kissingen

SEMINARANGEBOT VON JÖRG MANGOLD

Veranstaltung:	Achtsamkeits- und Selbstmitgeföhlbasierte Methoden in der Psychotherapie - Eine mehrmodulige Fortbildung zum*r "Klinischen Achtsamkeits- und Selbstmitgeföhl-Trainer*in"
Datum:	M1: 26.10. - 30.10.2022 M2: 11.01. - 15.01.2023 M3: 29.03. - 02.04.2023
Geböhr:	2.670,00 Euro
Veranstaltungsort:	Akademie Heiligenfeld, Altenbergweg 3, 97688 Bad Kissingen

Das Basistraining „Achtsamkeits- und Selbstmitgeföhlbasierte Methoden in der Psychotherapie“ vermittelt vor allem erfahrungsorientiert die Grundlagen und Grundkenntnisse in Achtsamkeit, Selbstmitgeföhl und Mitgeföhl sowie Positiver Neuroplastizität und Positiver Psychologie. Ein Schwerpunkt ist das Erlernen und die Anwendung in der eigenen Lebensföhrung. Die Teilnehmer*innen erwerben eingehende Kenntnisse über die achtsamkeits- und mitgeföhlbasierten sowie positiven Interventionen. Sie integrieren diese in der eigenen Lebensföhrung und erwerben die Kompetenz zur Anwendung in der eigenen Selbstförsorge und Resilienzföderung in therapeutischen Berufen sowie Interventionen in ihre therapeutische Tätigkeit einzubringen.

Modul 1: Einführung in Achtsamkeit auf der Basis des MBSR – Mindfulness Based Stress-Reduction. Es werden alle Kernelemente des evidenzbasierten MBSR-Formates sowie die Anwendung im klinischen Kontext, in der Prävention und in der eigenen Resilienzbildung für Berufe im Gesundheitswesen vorgestellt und geübt.

Dies beinhaltet Bodyscan, Körperwahrnehmung in Bewegung, Meditationstechniken wie Atemmeditation, Gehmeditation, unterschiedliche konzentrierte Meditationen und Offenes Gewahrsein. Dazu werden Theorie und Psychoedukation in der Neurobiologie der Stressreaktionen, Umgang mit stressverschärfenden Gedanken und Emotionen sowie Methoden der Stressbewältigung vorgestellt.

Modul 2: Einführung in Selbstmitgeföhl und mitgeföhlbasierte Praktiken auf der Basis von Mindful Self- Compassion (MSC) und Mindfulness Based Compassionate Living (MBCL). Es werden die Kernelemente der Selbstmitgeföhl- und Mitgeföhl-Trainings sowie die Anwendung im klinischen Kontext, in der Prävention und in der eigenen Selbstförsorge für Berufe im Gesundheitswesen vorgestellt und geübt.

Dies beinhaltet Selbstmitgeföhlübungen, Meditationstechniken zur Metta-Meditation, Mitgeföhl, Mitfreude und Gleichmut. Neurobiologische und Evolutionspsychologische theoretische Grundlagen und Methoden der selbstfreundlichen Selbstregulierung gegen übermäßige Selbstkritik, Selbstabwertung und Perfektionismus werden vorgestellt.

Modul 3: Einführung in das achtsame Kultivieren des Positiven auf der Basis von Selbstgesteuerte Positive Neuroplastizität (PNT) nach Rick Hanson und Positiver Psychologie (PP).

Es werden die Kernelemente des PNT-Trainings und der Positiven Psychologie sowie die Anwendung im klinischen Kontext, in der Prävention und in der eigenen Selbstförsorge für Berufe im Gesundheitswesen vorgestellt und geübt.

Dies beinhaltet die Elemente des HEAL-Verfahren nach Rick Hanson, PERMA-Modell und positiv-psychologische Basisinterventionen nach Seligmann und Fredrickson, Meditationen und Übungen zum achtsamen Kultivieren des Positiven. Neurobiologische Grundlagen zu Negativitäts-Bias und Aufwärtsspirale sowie Methoden der Kultivierung von Ressourcen und Stärken, Zufriedenheit sowie positiver Interaktionen und Beziehungen werden vorgestellt und geübt.





Heiligenfeld Akademie

Heiligenfeld GmbH • Altenbergweg 6 • 97688 Bad Kissingen

Vorschau 2023/24:

Die Fortsetzung in der Advanced-Trainings-Stufe ist die Ausbildung zum / zur „Klinischen Achtsamkeits- und Selbst-Mitgefühls-Trainer*in“ mit ebenfalls drei mehrtägigen Modulen. Hier wird die eigene Praxis und insbesondere die praktische Anwendung in der Psychotherapie in verschiedenen klinischen Anwendungsfelder vertieft und ausgebaut. Selbstfürsorge und Mittel gegen Fürsorgeerschöpfung und Burnout spezifisch für helfende und therapeutische Berufe sind ein weiterer Focus. Das eigene Anleiten von achtsamkeitsbasierten Meditationen und Selbstreflexionsübungen wird praktisch in Kleingruppen eingeübt. Die Teilnehmer*innen erwerben die Kompetenz zur Anwendung von ASMP-TH Methoden in der Einzel- und Gruppentherapie und im Rahmen eines eigenständigen achtsamkeitsbasierten Gruppentrainings ASMP-TH mit 10 Modulen. Die Teilnahme am Basic-Kurs ist Voraussetzung.

Zielgruppe:

Psychotherapeut*innen, Ärzt*innen, Psycholog*innen und andere therapeutische Berufsgruppen.

Zertifikat:

Sie erhalten nach Abschluss beider Stufen der Aus- und Fortbildung ein Zertifikat als „Klinische* Achtsamkeits- und Selbst-Mitgefühls-Trainer*in“.

Anerkennung:

Fortbildungspunkte werden bei der Bayerischen Landesärztekammer beantragt.

Ich melde mich hiermit verbindlich unter Anerkennung der AGB und Datenschutzbestimmungen (siehe Internet: www.akademie-heiligenfeld.de an.

Anmeldung zum Seminar der Akademie Heiligenfeld:

Name Vorname Titel

Straße PLZ/ Ort

Telefon E-Mail

Berufliche Tätigkeit Geb.-Datum

Bitte buchen Sie mir verbindlich ein Zimmer in der Akademie Heiligenfeld

Anreise: _____ Uhrzeit: _____ Abreise: _____ Uhrzeit: _____
o Einzelzimmer mit Frühstück 48,- Euro pro Nacht zzgl. Kurtaxe
o 2-Bettzimmer* mit Frühstück 38,- Euro pro Person / Nacht zzgl. Kurtaxe
o 3-Bett/ 4-Bettzimmer* mit Frühstück 23,- Euro pro Person / Nacht zzgl. Kurtaxe
* Die Zimmerzuordnung erfolgt über die Akademie Heiligenfeld

Ich zahle die Teilnahmegebühr nach Rechnungserhalt und versichere mit meiner Unterschrift die Richtigkeit meiner Angaben.

Datum Unterschrift

