

"SCHC Self-compassion for Healthcare Communities"

MSC-Innere Resilienz 6-Wochen Training für Therapeuten, medizinisches Fachpersonal & weitere „Caregivers“

Haben Sie sich jemals gefragt, ob es eine Fähigkeit gibt, die Sie nutzen können, um eine echte mitfühlende Verbindung mit Menschen die Sie begleiten angesichts konkurrierender Anforderungen wie Papierkram, Zeitdruck, Trauma und Müdigkeit zu gewährleisten? Die aufkeimende Forschung zeigt, dass Selbstmitgefühl vor allem für medizinisches Fachpersonal und „Caregivers“ von Vorteil sein kann, so dass sie eine größere Zufriedenheit in ihrer therapeutischen, pflegerischen und betreuenden Funktion, weniger Stress und eine verbesserte emotionale Belastbarkeit erfahren. Die gute Nachricht ist, dass Selbstmitgefühl Fähigkeiten trainierbar sind und Ihre Fähigkeit aufbauen, mit stressigen Herausforderungen umzugehen.

"SCHC-Self-Compassion for Healthcare Communities" ist ein angepasstes Programm für innere Resilienz, das auf dem evidenz-basierten "Achtsamen Selbstmitgefühl" (MSC) 8-Wochen Programm basiert und auf die Anwendung von Achtsamkeit- und Selbstmitgefühl Praktiken für im Gesundheitswesen arbeitende Menschen und für weitere „caregivers“ zugeschnitten ist. Dieses seit 2019 vom CMSC (Center for Mindful-Selfcompassion, USA) evidenzbasierte, autorisierte Kurztraining zielt darauf ab, das Wohlbefinden und die persönliche Belastbarkeit zu verbessern, indem es Fähigkeiten trainiert, mit herausfordernden emotionalen Situationen umzugehen, wenn sie auftreten.

Im Gegensatz zu anderen Selbstfürsorgetechniken können die Praktiken der MSC-Resilienz vor Ort bei der Arbeit mit Patienten, Kollegen und betreuten Menschen eingesetzt werden.

Die Teilnehmenden des Programms lernen Werkzeuge, die sie während des gesamten Arbeitstages anwenden können:

- ❖ Kümmern Sie sich um sich selbst, während Sie sich um andere kümmern
- ❖ In der Lage sein, mit Mitgefühl zuzuhören
- ❖ Schwierige Emotionen mit mehr Leichtigkeit bewältigen
- ❖ Verbinden Sie sich wieder mit den Werten, die Ihrem Leben und Ihrer Arbeit einen Sinn geben

**„Ein Moment des Selbstmitgefühls kann deinen ganzen Tag verändern.
Eine Reihe solcher Momente kann den Verlauf deines Lebens verändern“.**

- Chris Germer, PhD, Harvard Medical School, USA

Wann? Kurs 1: Donnerstag ab 7.5. bis 11.6.2020 - 6 x von 10:00h - 11:30h
Kurs 2: Donnerstag ab 7.5. bis 11.6.2020 - 6 x von 12:15h -13:45h

Wo? Medea Center Basel → bis auf weiteres 💖 online

Wer? **Monica E. Brueni** seit 2019 vom CMSC autorisierte Lehrerin für SCHC, zertifizierte Lehrerin für Achtsamkeit- & (Selbst-) Mitgefühl. Mitglied MBSR Verband CH

Wieviel? CHF 280.00 für den gesamten 6-Wochenkurs, alles inklusive.