

# Selbstfürsorge und Achtsamkeit für PsychotherapeutInnen

**Referent:** Mag. Dr. Markus Felder  
**Zeit:** Freitag, 29. Jänner 2021, 09.00 – 18.45 Uhr  
**Ort:** InterCityHotel Wien, Mariahilfer Straße 122, 1070 Wien

## Ziel

Ziel des Seminars ist das Kultivieren eines selbstfürsorglichen Umgangs mit uns selbst als Ressource im Umgang mit als Belastung erlebten Situationen.

Die Inhalte können sowohl in die praktische Arbeit mit KlientInnen/PatientInnen einfließen als auch zur eigenen Psychohygiene genutzt werden.

## Inhalt

Gerade in helfenden Berufen wird sehr darauf Bedacht genommen, dass es unseren KlientInnen/PatientInnen gut geht. Hier wird viel Unterstützung und Zuwendung geboten. Im Umgang mit uns als Helfende treten wir kritischer und weniger fürsorglich auf.

Für alle Menschen, somit auch für uns Fachpersonen, stellt Selbstmitgefühl eine Möglichkeit dar, diesen Momenten mit Güte, Fürsorge und Verständnis zu begegnen. In diesem Seminar werden wir mittels praktisch umsetzbaren Übungen und der Möglichkeit des Austauschs/Diskussionen diesem Thema Raum geben.

Übung aus den evidenzbasierten Programmen MSC (Mindful Self-Compassion), MBCL (Mindfulness-Based Compassionate Living), MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) werden in das Seminar einfließen.

## Literatur:

Germer C., Neff K. u.a., Achtsames Selbstmitgefühl: Wie man sich von destruktiven Gedanken und Gefühlen befreit mit CDs, Arbor-Verlag

Germer C., Der achtsame Weg zum Selbstmitgefühl: Wie man sich von destruktiven Gedanken und Gefühlen befreit, Arbor  
Germer C., Siegel R., Weisheit und Mitgefühl in der Psychotherapie: Achtsame Wege zur Vertiefung der therapeutischen Praxis, Arbor-Verlag

Stocker c., Willms, J., Koster F., Van den Brink E., Mitgefühl üben: Das große Praxisbuch Mindfulness-Based Compassionate Living [MBCL], Springer-Verlag 2020.

**Arbeitseinheiten:** 10 AE á 45 Minuten



**TeilnehmerInnenzahl:** max. 20 Personen

**Kursgebühr für Mitglieder:** € 210,- /KandidatInnen € 189,- (inkl. MwSt.)

**Kursgebühr für Nichtmitglieder:** € 285,- /KandidatInnen € 250,- (inkl. MwSt.)

**Anmeldeschluss:** 02. Jänner 2021

# Anmeldung

F +43.1.512 70 90.44  
oebvp.zimmermann@psychotherapie.at

Name: \_\_\_\_\_ Titel: \_\_\_\_\_

Tel.-Nr.: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Rechnungsanschrift: \_\_\_\_\_

Ich bin AusbildungskandidatIn

Ich melde mich verbindlich für folgende Veranstaltungen an:

- |   |                             |
|---|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> Aktuelle rechtliche & ethische Aspekte<br>psychotherapeutischer Behandlung | 04. Dezember 2020, Salzburg |
| <input type="checkbox"/> Psychiatrische und medizinische Notfallsituationen                         | 16. Jänner 2021, Wien       |
| <input type="checkbox"/> Selbstfürsorge und Achtsamkeit für PsychotherapeutInnen                    | 29. Jänner 2021, Wien       |
| <input type="checkbox"/> Das eigene Bindungsmuster verstehen  | 26. Februar 2021, Wien      |
| <input type="checkbox"/> Wie Bindungsmuster Paarbeziehungen steuern                                 | 05. März 2021, Wien         |
| <input type="checkbox"/> Aktuelle rechtliche & ethische Aspekte<br>psychotherapeutischer Behandlung | 12. März 2021, Wien         |
| <input type="checkbox"/> Praxisgründung – Praxisführung   | 13. März 2021, Wien         |
| <input type="checkbox"/> Psychische Gesundheit im Kontext Arbeitswelt                               | 19. März 2021, Wien         |

Die in den Geschäftsbedingungen angeführten Teilnahme- und Zahlungsbedingungen gelten als verbindlich. Die Teilnahmegebühr wird nach Erhalt der Rechnung auf das Konto mit IBAN: AT38 1500 0045 9105 2495, BIC: OBKLAT2L der OBERBANK AG überwiesen.

Ich habe die Datenschutzinformationen (siehe Seite 24) zur Kenntnis genommen.

**Nur Nichtmitglieder, bitte optional ankreuzen:**

Ich stimme der Aufnahme in einen E-Mail-Verteiler für gelegentliche Zusendungen des Forum Fortbildung zu.

Unterschrift: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_