

Sich selbst Freund*in sein – Selbstfürsorge für Eltern und Fachpersonen – Vortrag

Als Eltern und Fachpersonen in sozialen Berufen kümmern wir uns stark um andere und verausgaben und erschöpfen uns nicht selten in übermässiger Hinwendung. Häufig haben wir hohe Ansprüche an uns selbst und reagieren innerlich hart, wenn wir diesen nicht zu genügen scheinen - u.a. mit Selbstkritik, Abwertung und Scham. Vielen von uns fällt es leichter, anderen einfühlsam und wertschätzend zu begegnen als uns selbst. Doch wie wäre es, wenn wir uns selbst nachsichtig und freundlich behandeln würden? Selbstmitgefühl beschreibt die Fähigkeit sich selbst wie einen guten Freund zu begegnen. Forschungsergebnisse zeigen verschiedene positive Effekte für Gesundheit und Beziehungsgestaltung. Der Vortrag stellt Erkenntnisse aus mitgefühlsbasierten Ansätzen (u.a. MSC, CFT) und eine Auswahl an alltagsnahen Übungen vor.

Zielgruppe

Eltern, Fachpersonen & Interessierte

Kosten

CHF 30.- pro Person

Datum

8. Dezember 2020 von 19.00-20.30 Uhr

Ort

Lorrainestrasse 32, 3013 Bern

Leitung

[Christian Gerber](#), familylab- Seminarleiter, Familienberater, MSc Psychologie, Paar- & Familientherapeut, Zert. somatische Psychotherapie (Biosynthese), Coach / Organisationberater, Primarlehrperson

Teilnehmerzahl

8-12 Personen

Anmeldung & Kontakt

<https://www.beziehungs-sache.ch/event-details/sich-selbst-freund-in-sein-selbstfursorge-fur-eltern-und-fachpersonen-vortrag-fur-interessierte>