



Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Verbundenheit im beruflichen Alltag und sozialen Zusammenhängen

Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Verbundenheit im beruflichen Alltag und sozialen Zusammenhängen

Mitgefühl, genau wie die Fähigkeit zur Achtsamkeit, ist eine Ressource, die wir entwickeln und stärken können. Achtsamkeit und Selbstmitgefühl, sowie die Erfahrung von Verbundenheit mit Kolleg*innen oder Mitarbeiter*innen, ermöglicht ein Zusammenfließen persönlicher Qualitäten und Kompetenzen in der gemeinsamen Arbeit

Mo-Fr, 19.10. – 23.10.2026

Mo. 09:30 - 17:00
Di. 09:00 - 16:45
Mi. 09:00 - 16:45
Do. 09:00 - 16:45
Fr. 09:00 - 16:00

IndiTO Bildung
Training und Beratung
Estermannstr. 204
53117 Bonn

460,00 €

[Details & Anmeldung](#)

Mitgefühl und die Fähigkeit zur Achtsamkeit, sind Ressourcen, die wir entwickeln und stärken können. Daraus kann sich, nach und nach, auch ein Gefühl von Verbundenheit mit Kolleg*innen oder Mitarbeiter*innen entwickeln. Es ermöglicht ein Zusammenfließen persönlicher Qualitäten und Kompetenzen in der gemeinsamen Arbeit. Die Selbstwirksamkeit wird in der Gruppe zu einer beglückenden Erfahrung, die wir beispielsweise aus dem musizieren im Orchester kennen. Das eigene, innere Orchester, das Zusammenspiel unserer verschiedenen inneren Anteile, kann so auch harmonischer werden.

In diesem Seminar vermittele ich wissenschaftlich basiertes Grundlagenwissen, überwiegend aus einem Mitgefühlstraining, dem "Mindfulness-Based Compassionate Living Program" (MBCL). Es erweitert unser Verständnis für unser Erleben und Verhalten und ermöglicht uns zu erkennen, warum wir so sind, wie wir sind. Wenn wir uns selbst besser verstehen, verstehen wir auch alle anderen besser. Die geführten Meditationen und Imaginationsübungen (15-20 Minuten) habe ich im Hinblick auf die Anforderungen im beruflichen Alltag, aus dem MBCL Programm ausgewählt. Sie erleichtern die Integration der theoretischen Inhalte. So wird eine ganzheitliche Lernerfahrung ermöglicht. Die Reflexion nach den Übungen, findet als Austausch statt, auch häufig zu zweit oder zu dritt, sowie in der Gesamtgruppe. Yoga und Qigong-Übungen bringen uns während der Woche immer wieder in Bewegung. "Unser Gehirn hat sich mehr als jedes andere Organ dahingehend entwickelt, dass es uns ermöglicht, uns auf Grund von Erfahrungen zu verändern. Das Üben von (Selbst-)Mitgefühl stärkt diese Anpassungsfähigkeit des Gehirns im Dienst von Überleben und Wohlbefinden."

- aus dem MBCL-Arbeitsbuch

Ziele

- Beziehungskompetenzen bei sich selbst fördern, in beruflichen und sozialen Zusammenhängen - Verbundenheit mit sich selbst und anderen erfahren können - gesundheitlichen Krisen vorbeugen durch Stressprophylaxe - innere Muster erkennen und neue Handlungsspielräume für sich erschließen: beispielsweise die Arbeit mit der inneren Kritikerin, Umgang mit innerem Widerstand - einen annehmenden und mitfühlenden Umgang mit schwierigen Gefühlen erlernen, wie Scham oder Schuld - die eigenen Lebenswerte und Motive, sowie ihre Auswirkungen im eigenen Leben erkennen

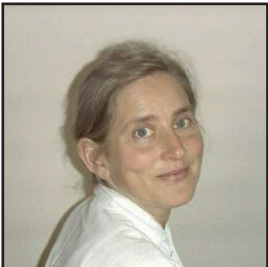
Für wen ist der Kurs?

Das Angebot zum Bildungsurlaub Seminar ist offen für alle. Besonders unterstützend, kann es für Menschen in helfenden Berufen sein, in Bereichen von Leitung, Beratung, Pflege und Prävention oder in anderen herausfordernden Arbeitsfeldern tätig sind.

Stornobedingungen

Treten Sie bis 6 Wochen vor Kursbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 35,00 Euro. Bei einem Rücktritt zwischen 6 und 2 Wochen vor Beginn werden 50% des Veranstaltungspreises fällig. Bei späterem Rücktritt, Nicht-Teilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung.

Dozierende



Ursula Tjorven Figge

Tjorven Figge, MBSR-SeniorTeacher, MBCL-Lehrerin(Institut für Achtsamkeit)Yogalehrerin, BDY/EYU.