

Achtsamkeit und Selbstmitgefühl

Vortragende: Mag.^a Irene Apfalter, MSc

TERMIN	10.3.-11.3.2023
ARBEITSZEITEN	14:00-20:00 und 9:00-17:00, 20 Arbeitseinheiten á 45 Minuten
SEMINARGEBÜHR	Für ÖAGG-Mitglieder: Euro 390,- Für Nicht-Mitglieder: Euro 450,-
ORT	Salon Sechshaus Sechshauser Straße 48/2 1150 Wien Parkmöglichkeit vorhanden Mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar
INHALT	<p>Das Thema Achtsamkeit ist bereits seit einigen Jahren im Fokus der Psychotherapieszene, das Thema Selbstmitgefühl ist gerade dabei, schulübergreifend einen größeren Stellenwert in der psychotherapeutischen Behandlung einzunehmen. Achtsames Selbstmitgefühl hilft uns, im Hier und Jetzt zu leben sowie liebevoll und wertschätzend mit uns selbst umzugehen.</p> <p>Achtsamkeit, also die bewusste und gezielte nicht wertende Wahrnehmung des Augenblicks, und das darauf aufbauende Selbstmitgefühl stehen im Zentrum dieses zweitägigen Seminars. Es geht darum, eine achtsame und mitfühlende Haltungen zu kultivieren: einerseits, um diese den Patient:innen näher bringen zu können, andererseits um selbst davon beruflich wie privat zu profitieren.</p>
HINWEISE ZUM SEMINAR	Mitzubringen sind Decke, Polster, Schreibzeug, evtl. warme Socken
ÜBERNACHTUNG	Übernachungskosten sind in der Seminargebühr nicht enthalten. Bei Bedarf ist eine Unterkunft selbständig zu organisieren.

ANMELDUNG	<p>Mag.^a Irene Apfalter, MSc E-Mail: office@psychotherapie-apfalter.at Tel.: 0660/34 52 345</p>
SEMINARLEITUNG	<p>Mag.^a Irene Apfalter, MSc</p> <p>hat zunächst Geschichte und Germanistik in Wien studiert. Sie ist Psychotherapeutin (Integrative Therapie), Traumatherapeutin, Skillstrainerin, Poesietherapeutin sowie Autorin und seit vielen Jahren Vortragende im psychotherapeutischen Feld. In ihrer Praxis bei Mödling (NÖ) arbeitet sie schwerpunktmäßig mit Borderline-Betroffenen und traumatisierten Menschen. Die Prinzipien von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl spielen eine wesentliche Rolle in ihrer professionellen Tätigkeit ebenso wie in ihrem privaten Leben.</p>
WEITERFÜHRENDE LITERATUR	<p>Dewulf, David: Das Arbeitsbuch der Achtsamkeit. Gelassen durch den Alltag surfen. Freiburg: arbor 2010.</p> <p>Knuf, Andreas; Hammer, Matthias (Hg.): Die Entdeckung der Achtsamkeit in der Arbeit mit psychisch erkrankten Menschen. Köln: Psychiatrie Verlag 2013.</p> <p>Mannschatz, Marie: Mit Buddha zu innerer Balance. Wie Sie aus der Achterbahn der Gefühle aussteigen. München: Gräfe und Unzer Verlag 2011.</p> <p>Neff, Kristin: Selbstmitgefühl. Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden. München: Kailash Verlag 2012.</p>