



Achtsamkeit und Selbstmitgefühl

*als zentrale Ressource
in helfenden Berufen*



Weiterbildungen mit Gabriele Pelc und Eva Scheller

Kompetent und zugewandt...

Menschen in helfenden Berufen verfügen über hohe Kompetenz in der Fürsorge für andere. Bei wachsender Anforderung wird gleichbleibende Fachlichkeit, Kommunikationsfähigkeit und Flexibilität erbracht.

...mit Selbstfürsorge

Doch wie steht es mit dem achtsamen Umgang mit eigenen Bedürfnissen und Grenzen? Wie mit der Selbstkritik, wenn Arbeitsvorhaben scheitern, Ziele nicht erreicht werden oder mit dem Stress, wenn äußere Umstände die Arbeit erschweren?

Ressourcen entdecken...

Neuere Erkenntnisse der Neurowissenschaften und der Resilienzforschung zeigen, dass die Entwicklung von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl ein entscheidender Faktor für psychologische Stärken wie Freude, persönliche Initiative, emotionale Intelligenz und soziale Verbundenheit ist. Das Einüben von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl unterstützt dabei

- sich mit Freundlichkeit statt mit Kritik zu motivieren
- belastende Gefühle mit größerer Leichtigkeit zu halten
- mit Fürsorgemüdigkeit umzugehen
- herausfordernde Beziehungen zu verwandeln
- die Kunst der Selbstwertschätzung zu üben.

...durch Übung

Unsere Seminare vermitteln einen fundierten Einblick in neueste Erkenntnisse der Grundlagenforschung. Anhand vieler praktischer Übungen lernen Sie, wie Sie Achtsamkeit, Mitgefühl und Freundlichkeit für sich selbst entwickeln und in Ihre Arbeit integrieren können.

Unser Angebot

Wir bieten Ihnen Schulungen maßgeschneidert für Ihre Einrichtung, Ihr Unternehmen oder Ihre Praxis.

Mögliche Formate sind:

- Tagesschulungen
- 2-Tagesschulungen
- 8 x 3 Stunden
- Auffrischkurs
- Retreats
- Einzelcoaching
- oder ein Format nach Ihren Anforderungen und Wünschen

Ihre Wünsche

Wünschen Sie eine Einführungsveranstaltung?

Oder möchten Sie uns einfach kennenlernen und Ihre individuellen Vorstellungen mit uns besprechen?

Wir kommen gerne zu Ihnen ins Haus und freuen uns, Sie unverbindlich zu beraten. Vereinbaren Sie gleich einen Termin!

Gabriele Pelc

Gabriele Pelc ist Diplompädagogin, Heilpraktikerin und ausgebildet als Achtsamkeitslehrerin beim Center for Mindful Self-Compassion CMSC, San Diego. Sie beschäftigt sich seit den 1980er Jahren mit Meditation. In Zusammenarbeit mit der Leuphana Universität Lüneburg entwickelte sie online-Achtsamkeitskurse für Menschen mit chronischen Erkrankungen. Sie hält Vorträge und gibt Kurse zum Thema achtsames Selbstmitgefühl.
www.amomenti.de



SCHULE
FÜR

Achtsamkeit
& Meditation
& Mitgefühl

Dr. jur. Eva Scheller

Eva Scheller ist Heilpraktikerin für Psychotherapie mit Schwerpunkten in Traumatherapie und Paarberatung.
Sie hat über 20 Jahre als Anwältin in einem internationalen Unternehmen gearbeitet.
Seit mehr als 15 Jahren beschäftigt sie sich mit Meditationsformen unterschiedlicher Traditionen. Sie gibt Achtsamkeitskurse und -seminare für Einzelne und Gruppen.
www.achtsamkeitundresilienz.de

Vereinbaren Sie einen Termin: 05883 · 98 96 15 | 05864 · 98 69 71 | scheller-pelc@amomenti.de