

Trauma **Hilfe** Zentrum München e. V. (THZM):

Online Vortrag **SELBSTMITGEFÜHL – EINE UNTERSCHÄTZTE RESSOURCE**

- Referent** **Peter Paanakker**, MBSR- und MBCL-Achtsamkeitslehrer, Trauma-Therapeut Somatic Experiencing, Aachen und Maastricht
- Termin** **Mittwoch, 12.01.2022**
19.00 Uhr
- Inhalt** Die Forschung hat ergeben, dass Selbstmitgefühl trainierbar und diese Fähigkeit hilfreich ist, um täglichen Herausforderungen zu begegnen. Die drei Kernkomponenten sind Freundlichkeit zu uns selbst, Mitmenschlichkeit und ein ausgeglichenes achtsames Bewusstsein. Selbstmitgefühl kann größere Zufriedenheit in der Arbeit bringen, weniger Stress und eine verbesserte emotionale Belastbarkeit. Der Vortrag gibt einen Überblick über das gesamte Thema und kann als Vorbereitung verstanden werden zu dem Online-Kurs an sechs Abenden, der am 19.01.22 beginnt.
- Gebühr** 9,- Euro / Anmeldung erforderlich
- Ort** Online Vortrag via Zoom
- Anmeldung** Wir bitten um telefonische oder schriftliche Anmeldung unter:
<https://www.evstadtakademie.de/anmeldung/?id=11026>