



Jetzt MBCT unterrichten

Refresher für einen guten Start, MBCT zu unterrichten

21. - 23. September 2018

mit

Heike Alsleben

Dieses Auffrischungs-Seminar richtet sich an MBCT-LehrerInnen, die nach ihrer Teilnahme am MBCT-Aufbaumodul erst wenige oder noch keine Erfahrungen in der Durchführung des 8-Wochen-Programms gesammelt haben und sich Unterstützung und Austausch wünschen, um dies aktiv zu verändern.

Hintergrund

Das MBCT-Curriculum und sein Anwendungsspektrum haben sich in den letzten Jahren kontinuierlich weiterentwickelt. Es stellt ein gefragtes Angebot für Menschen dar, die im Anschluss an eine wiederholte depressive Krise oder im Rahmen einer anderen psychiatrischen Erkrankung nach Möglichkeiten der aktiven Krankheitsbewältigung und Rezidivprophylaxe suchen. Wer damit beginnen möchte, MBCT zu unterrichten, dem begegnen vielfältige Herausforderungen und Fragen. Gerade wenn die Teilnahme am MBCT-Aufbaumodul schon eine Weile zurückliegt, liegt der Wunsch nahe, das eigene Wissen aufzufrischen und zu vertiefen, um einen gelungenen Einstieg in die MBCT-Arbeit zu finden und sich persönlich weiterzuentwickeln. Mit diesem Refresher-Seminar möchten wir Sie dabei unterstützen und Ihnen neue Impulse für Ihre Kursarbeit mit auf den Weg geben.

Im kollegialen Miteinander entsteht Raum für individuelle Fragen und Anliegen aus der MBCT-Kursarbeit. Beispiele dafür sind: eigene Hindernisse im Hinblick auf den MBCT-Beginn, Fragen bezüglich Teilnehmern, Vorgespräche, Übungsanleitungen oder Inquiry, die eigene Rolle als Kursleitung, methodisch-didaktische Fragen zu einzelnen Wochenthemen, Input zu MBCT-Weiterentwicklungen.



Aus den individuellen Teilnehmeranliegen entwickeln sich die inhaltlichen Schwerpunkte und der Ablauf des praxisbezogenen Seminars. An einem Abend besteht die Möglichkeit zum Austausch über die eigenen Unterrichtsmaterialien.

Teilnahmevoraussetzungen

Abgeschlossene MBCT-Weiterbildung mit Zertifikat

Dozentin



Heike Alsleben

Diplom-Psychologin, geb. 1968, ist Psychologische Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie) und MBCT-, MBSR- und MBCL-Lehrerin. Sie ist in der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Uniklinikum Hamburg-Eppendorf verantwortlich für die Spezialambulanz für Angst- und Zwangsstörungen und hat an einer randomisierte kontrollierte Studie zur Wirksamkeit von MBCT bei Zwängen der Unikliniken Freiburg und Hamburg mitgearbeitet. Sie ist Autorin des Buches: Ein Kurs in Achtsamkeit. MBCT – der heilsame Weg aus Niedergeschlagenheit und Depressionen. Langjährige Meditationspraxis in verschiedenen Traditionen. www.heike-alsleben.de

Termin

21. – 23. September 2018

Seminarkosten

300,- Euro, ohne Übernachtung und Verpflegung

Nach einer Anzahlung von 100,- Euro, die mit der Anmeldung fällig wird, wird die Restzahlung von 200,- Euro am 01.09.2018 per SEPA-Lastschriftmandat eingezogen

Die Kosten für Unterbringung und Verpflegung sind separat und direkt mit dem Seminarhaus abzurechnen.

Veranstaltungsort

Haus Klara, Kloster Oberzell, Zell am Main

Die freundliche Atmosphäre des Bildungshauses „Haus Klara“ in Zell am Main, mit seinen hellen und liebevoll gestalteten Räumlichkeiten bietet einen entspannten Rahmen für dieses Wochenende. Es befindet sich auf dem Gelände des Oberzeller Franziskanerinnen-Klosters mit einer schönen Gartenanlage, in unmittelbarer Nähe des Mains. Vom Bahnhof Würzburg ist das Haus Klara mit öffentlichen Verkehrsmitteln innerhalb einer Viertelstunde bequem erreichbar. Weitere Informationen: www.hausklara.de

Die Kosten für Übernachtung mit Vollverpflegung betragen für das Seminar im Einzelzimmer ca. 160,- Euro/Person und im Doppelzimmer 150,- Euro/Person



Seminarzeiten

Freitag 16.00 - 18.00 Uhr und 19.15 - 20.45 Uhr, Samstag 09.00 - 18.00 Uhr und 19.15 - 20.45 Uhr,
Sonntag 09.00 - 12.00 Uhr

Die Anmeldung zum MBCT Refresher Seminar

Die Anmeldung erfolgt in zwei Schritten:

Schritt 1: Ausfüllen der Dokumente

Das Anmeldeformular und das Zimmerbuchungsformular bitte per Post an:

Institut für Achtsamkeit c/o Susanne Schneider
Schulstr. 12, D-47918 Tönisvorst
oder per Fax: 0049 (0) 2151 327 4665

Schritt 2: Überweisung der Kursgebühr

Die Anmeldung ist verbindlich, wenn die Anzahlung in Höhe von 100,- Euro auf dem Konto vom Institut für Achtsamkeit eingegangen ist.

Konto: Institut für Achtsamkeit

IBAN: DE35360100430418107433

BIC: PBNKDEFF

Verwendungszweck: **MBCT Refresher 1**

Die Teilnehmerzahl ist auf **18** Personen begrenzt. Die Anmeldung erfolgt in der zeitlichen Reihenfolge, in der das unterschriebene Anmeldeformular zurückgeschickt und die Anzahlung geleistet wurde. Nach Erhalt des Anmeldeformulars und Eingang der Anzahlung werden wir die Teilnahme am MBCT Refresher Seminar verbindlich bestätigen.

Sie haben Fragen? So erreichen Sie uns:

Tel.: 0049-(0) 172-2186681

Sprechzeiten: Dienstag & Donnerstag 10 - 13 Uhr

E-Mail: info@institut-fuer-achtsamkeit.de

Internet: www.institut-fuer-achtsamkeit.de