

Ulrike Juchmann
MBCT Kompakt Seminar
Rückfallprophylaxe bei Depressionen und emotionalem Stress
für ÄrztInnen, PsychotherapeutInnen und BeraterInnen

Was ist MBCT?

MBCT (mindfulness based cognitive therapy for depression) ist ein strukturiertes und wissenschaftlich fundiertes 8 Wochenprogramm, das bei Depressionserfahrungen, negativen Selbstgesprächen, Ängsten und emotionalem Stress hilfreich ist. MBCT wurde als wirksame Rückfallprophylaxe bei Depressionen in die S3 Leitlinien aufgenommen.

MBCT Kompaktkurs - etwas Besonderes

MBCT wird selten kompakt in einem Wochenendseminar vermittelt, deshalb gibt es hier die Gelegenheit dazu.

In diesem Seminar wird der Aufbau des 8 Wochenprogramms nachvollziehbar und sehr anschaulich vermittelt. Dabei werden sowohl die kognitiven Methoden, als auch die Meditationen und die thematischen Inhalte vorgestellt. MBCT wurde in den letzten Jahren besonders in England weiter entwickelt, diese Weiterentwicklungen und die neuen Meditationen und Impulse werden praktisch erfahrbar (Meditation mit Gedanken und mit Herausforderungen). Das MBCT Konzept beinhaltet hilfreiche Übungen für das Zusammenspiel von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen und ist deshalb bei starkem Grübeln, Selbstabwertungen, bei Depressionen, Ängsten und chronischen Schmerzen sehr wirksam.

Methoden des MBCT Kompaktseminars

- Body Scan, Sitzmeditationen, achtsame Bewegung, Gehmeditation, verschiedene Formen des 3 Schritt Innehaltens, Meditation mit Herausforderungen und Gedanken
- kognitive Übungen
- Impulsreferate (z.B. Zusammenspiel von Gedanken und Gefühlen; Entstehung depressiven Erlebens) und Erfahrungsaustausch in der Gruppe

Ziele von MBCT Kompakt

- Ein vertieftes Erfahrungs-Wissen des MBCT Programms
- Aufbau einer eigenen Übungspraxis
- Integration in den Arbeits- und Lebensalltag

Für wen ist MBCT Kompakt geeignet?

Für TeilnehmerInnen, die in psychotherapeutischen, ärztlichen und beratenden Tätigkeitsfeldern arbeiten, ist das Seminar als Weiterbildung und als Einstieg in das MBCT Konzept interessant. Das Seminar wird zur Zertifizierung bei der Psychotherapeutenkammer Berlin eingereicht.

Die MBCT Audiodateien stelle ich in MP3 Qualität zum Herunterladen zur Verfügung und auch Handouts werden ausgedruckt zur Verfügung gestellt.

Ort: now Zentrum für Achtsamkeit, Tieckstr. 8, 10115 Berlin S Bahn Nordbahnhof

Zeit: 14. und 15. April 2018, Samstag: 10:00-17:00 Sonntag: 10:00-16:00

Kosten: 350 Euro, für Studierende und PiA's 285 Euro

Anmeldung unter: www.achtsamkeit-juchmann.de;



Ulrike Juchmann
Gesundheit stärken - Potenziale entwickeln