



compassion in practice

Zentrum für Psychiatrie & Psychotherapie, Coaching und Fortbildung

Dem Leid aktiv begegnen

Eine Fortbildung für Menschen in helfenden Berufen, welche sich aktiv um Leid kümmern möchten ohne dabei auszubrennen

Die Fortbildung ist in zwei Teile gegliedert, die aufeinander aufbauen und sich ergänzen.
Sie können auch einzeln gebucht werden.

Maximale Teilnehmerzahl 12 Personen.

Datum:	Kurs 1: Fr, 19.5 + Sa, 20.5.2023 Kurs 2: Fr, 16.6 + Sa, 17.6.2023
Zeit:	09.30 bis 17.30 Uhr
Ort:	CiP, Winterthurerstr. 23, 8180 Bülach
Leitung:	Mirjam Tanner, Urs Zimmermann
Kosten:	Pro Kurs CHF 440, bei Einzelbuchung CHF 480, für Studierende 20% Reduktion
Anmeldung:	kontakt@mitfuehlen.ch

Fortbildungszyklus 2x2 Tage



compassion in practice

Zentrum für Psychiatrie & Psychotherapie, Coaching und Fortbildung

Dem Leid aktiv begegnen: Inhalt

Kurs 1:

- Mitgefühl von Empathie unterscheiden
- Die Empathie-Falle erkennen
- «Die vier Grenzenlosen»
- Inneren Erlebens-Raum schaffen
- Innere Kraft entfachen
- Die Energie von Emotionen wahrnehmen
- Umwandeln emotioneller Energien in Mitgefühl

Kurs 2:

- Immer wieder das Gleichgewicht finden
- Tonglen: Umwandeln von Leid in stärkende, hilfreiche Energie
- Buddhistische Wurzeln von Tonglen
- Physiologie hinter Tonglen
- Spielformen von Tonglen
- Tonglen im Alltag