



Alúð, félag um núvitund og vakandi athygli kynnir 5 daga námskeið um

NÚVITUND OG SAMKENND Í EIGIN GARÐ

Mindful Self-Compassion Intensive, MSC

5 daga námskeið í Drangshlíð undir Eyjafjöllum

9.-14. maí 2017 með Christopher Germer PhD og dr. Christine Brähler.

Námskeiðið er samþjöppun á 8 vikna námskeiði um núvitund og samkennd, sem leggur áherslu á að rækta með sér og efla samkennd í eigin garð. Aðferðin er þróuð af **Christopher Germer, PhD**, frumkvöðli í að tvinna saman núvitund og sálfræðilega meðferð www.MindfulSelfCompassion.org og **Kristin Neff, PhD**, frumkvöðli í rannsóknum á sviði samkenndar í eigin garð www.Self-Compassion.org

Námskeiðið er fyrsti áfangi í að uppfylla skilyrði fyrir því að fá kennararéttindi (Teacher Training) á þeirra vegum í Núvitund og samkennd í eigin garð. www.centerformsc.org



Christopher Germer.

Kennari með Germer á þessu námskeiði er **dr. Christine Brähler**, þýskur sálfræðingur sem nam við Edinborgarháskóla. Hún hefur haldið mörg námskeið um núvitund og samkennd og hlotið kennarþjálfun í MSC hjá Chris Germer og Kristin Neff og situr í stjórn kennslustofnunar þeirra. Einnig er hún með kennararéttindi frá prófessor Paul Gilbert í Compassion Focused Therapy. Sjá nánar www.xn--selbstmitgefhl-rsb.de/ Aðstoðarkennari verður **Margrét Bárðardóttir**



Christine Brähler.

sálfræðingur
www.nuvitundarsetrid.is

MSC tengir saman núvitund og samkennd og eykur færni til að styrkja tilfinningalega vellíðan.

Núvitund er fyrsta skrefið á þeirri vegferð - og felst í að opna sig fyrir erfiðri reynslu með hlýju og vakandi athygli (hugsunum, tilfinningum og því sem við finnum fyrir í líkamanum). Síðan kemur samkennd í eigin garð - að vera meðvituð um að færa okkur góðvild og hlýju. Þegar þessir tveir þættir er tvinnaðir saman getur núvitund og samkennd í eigin garð gert okkur sterk á erfiðum tímum.

Margar rannsóknir sýna fram á að samkennd í eigin garð hefur sterk tengsl við andlegt jafnvægi, auðveldar að takast á við áskoranir lífsins, dregur úr depurð og kvíða, eflir heilbrigðar lífsvenjur og styrkir tengsl við aðra. Samkennd í eigin garð er innri styrkur sem gerir okkur mennskari, hjálpar okkur að viðurkenna takmarkanir, læra af þeim og vinna að breytingum af virðingu og góðvild.

Um námskeiðið:

Námskeiðið er ætlað almenningi og fagfólki. Engin reynsla af hugleiðslu er nauðsynleg. Allir geta þjálfað með sér samkennd og því eru allir velkomnir.

Kennslan fer fram með stuttum erindum, æfingum til að kynnast tilfinningum okkar, hugleiðslu, hópumræðum og heimaverkefnum. Núvitund og samkennd í eigin garð er leið til að kynnast betur vanabundnum viðbrögðum á erfiðum tíma og læra nýjar leiðir til að vera hlý og styðjandi við okkur sjálf.

Staður og tími:

Námskeiðið fer fram í Drangshlíð, sem er nálægt Skógafossi, um 2ja tíma akstur frá Reykjavík og hefst að kvöldi 9. maí og lýkur á hádegi 14. maí. www.drangshlid.is

Kostnaður: kr. 178.000.-

Allt innifalið, námskeið og námskeiðsgögn, gisting í 2ja manna herbergi með baðherbergi og fullt fæði allan tímann. Vinsamlegast skráið og greiðið fyrir 15. mars 2017.

Varðandi sérþarfir og aðrar nánari upplýsingar má hafa samband við Margréti Bárðardóttur sálfræðing, margreba@centrum.is eða í síma 8630666.

Á námskeiðinu lærir þú að:

- þjálfa núvitund og samkennd í daglegu lífi
- skilja vísindin á bak við samkennd í eigin garð
- höndla erfiðar tilfinningar áreynslulaust
- tala til þín af góðvild og hlýju í stað gagnrýni
- umbreyta erfiðum tengslum, gömlum og nýjum
- koma í veg fyrir kulnun
- njóta betur og meta þig að verðleikum
- kenna öðrum einfaldar samkenndaræfingar.

Æskileg lesning:

Kristin Neff, Self Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself.
Christopher Germer, The Mindful Path to Self Compassion

SKRÁNING

Ath. Eftir skráningu og staðfestingargjald verða sendar upplýsingar um fullnaðarborgun.