

WAS GEHT HIER VOR?

Achtsamkeitsbasierte Gruppensupervision für MBSR-Lehrer*innen

eine 8-wöchige Prozessbegleitung mit Béatrice Heller & Petra Tschögl

Als MBSR Lehrtätige sind wir gefordert, uns immer wieder neu mit dem Erleben unserer Kursteilnehmer*innen und dem MBSR Curriculum zu verbinden.

Die Art und Weise wie MBSR vermittelt wird, nämlich erfahrungsbasiert und gleichberechtigt, den gegenwärtigen Augenblick willkommen heißend, lässt ein sehr lebendiges Lernfeld entstehen.

> Wie schaffen wir ein wirkungsvolles Lernfeld für die Teilnehmer*innen?

Wie gelingt es uns die Essenzen der jeweiligen Kurssitzungen zu vermitteln?

Welche Herausforderungen und Fragen tauchen im Verlauf des Lehrens des eigenen Kurses auf?



In dieser 8-wöchigen achtsamkeitsbasierten Gruppensupervision besteht die Besonderheit darin, dass die Supervisand*innen zu ähnlicher Zeit mit ihren selbst organisierten MBSR Kursen beginnen.

Die jeweiligen Kursverläufe werden gemeinsam erlebt und reflektiert, ein Raum geschaffen für vertiefendes Verständnis.

- Bezugsrahmen sind die Schwerpunkte der 8 Kursstermine von MBSR
- Möglichkeit, persönliche Anliegen/Fragen bis 17:00 Uhr des Vortages der Gruppensupervision per mail einzubringen
- Supervision von Fallbeispielen
- Prozessorientierte Erarbeitung
- Persönliches Nachgespräch am Ende der 8 Gruppen-supervisionen (30min)

SUPERVISORINNEN



BÉATRICE HELLER

Psych. Beraterin und ‚Time To Think‘-Coach und Ausbilderin

MBSR-Kursleiterin seit 20 Jahren und Mitgründerin des ‚Zentrum für Achtsamkeit Zürich‘ (2009).

Lehrerin für ‚Interpersonelle Achtsamkeit‘

Ausbildungsverantwortliche für angehende MBSR-Kursleitende in der Schweiz und in Deutschland.

Achtsamkeitsbasierte Supervisorin für den MBSR-Verband in der Schweiz und in Deutschland

Autorin: ‚Achtsamkeit, mit offenen Augen durchs Leben‘

www.beatriceheller.ch
www.centerformindfulness.ch



PETRA TSCHÖGL

Mag. rer. nat. Klinische und Gesundheitspsychologin, Supervisorin, Vertiefung in achtsamkeitsbasierter Einzel- und Gruppensupervision.

MBSR Lehrerin seit 2009 und Lehrtätige im universitären Bereich für Achtsamkeit.

Langjährige Erfahrung in der klinischen Anwendung von achtsamkeitsbasierten Verfahren und in der Entwicklung betrieblicher Projekte.

Ausbildungsverantwortliche für angehende MBSR-Kursleitende in Österreich und in Deutschland.

[achtsamkeitsprogramme](http://achtsamkeitsprogramme.at)
www.achtsamkeitsprogramme.at

TERMINE FRÜHLING 2023

Einführungsabend- Q&A und Kennenlernen, am Montag 17.04.2023, von 18 bis 19 Uhr
8 Gruppensupervisionen, jeweils Dienstags, ab 2.05. bis einschließlich 20.06.2023, 9:30 bis 12:00 Uhr (mit 15minütiger Pause)

TERMINE HERBST 2023

Einführungsabend- Q&A und Kennenlernen, am Montag 25.09.2023, von 18 bis 19 Uhr
8 Gruppensupervisionen, jeweils Montags, ab 2.10. bis einschließlich 20.11.2023, 17:30 bis 20:00 Uhr (mit 15minütiger Pause)

KOSTEN

€ 740 für 8 Sitzungen,
incl. Einführungsabend und Nachgespräch

TEILNEHMER*INNENZAHL

min. 8, max. 16

VORAUSSETZUNG

mindestens zwei MBSR Kurse sollten bereits gehalten worden sein und ein Kursbeginn in zeitlicher Nähe zum Beginn der Gruppensupervision

ORT DER GRUPPENSUPERVISION

Online Plattform ZOOM

ANMELDUNG

info@achtsamkeitsprogramme.at
Angelina Tschögl