

Mitgefühlsbasierte Psychotherapie – Compassion Focused Therapy



Psychotherapie

Kursbeschreibung

In diesem zweitägigen Workshop tauchst du in die Mitgefühlsbasierte Psychotherapie (Compassion Focused Therapy, CFT) nach Paul Gilbert ein. Du lernst, wie du Klient:innen dabei unterstützen kannst, eine mitfühlende innere Haltung gegenüber sich selbst und anderen zu entwickeln. Die Methode hilft besonders bei übermässiger Selbstkritik, Scham, Grübeln, Ängsten, Perfektionismus und unsicherer Bindung und kann bei zahlreichen psychischen Störungsbildern wie Depression, Zwang, Trauma/PTBS oder Essstörungen wirksam eingesetzt werden.

Am ersten Kurstag bekommst du eine fundierte Einführung in die theoretischen Grundlagen der CFT, am zweiten Tag steht die Anwendung des Gelernten im Mittelpunkt.

Überblick

Datum

26.-27.10.2026

Kursleitung

Olivia Bolt

Kursort

IBP Institut
Mühlestrasse 10
8400 Winterthur ZH

Kosten

CHF 850.- / CHF 725.-*

Anzahl Teilnehmende

min. 10, max. 24

Zielgruppe

Psychiatrisch, psychologisch
und psychotherapeutisch
tätige Fachpersonen

*Frühbucherpreis bei Buchung bis 3 Monate vor Kursstart.

IBP Fachmitglieder erhalten 10% Rabatt.

Rabatte sind nicht kumulierbar.