

Weiterer Ablauf der Ausbildung nach Februar:

- Supervisorin und Silvia informieren, wenn du Deinen Kurs beginnst (Kontext, Beginn und Ende des Kurses). Sobald einige von Euch ungefähr gleichzeitig einen Kurs unterrichten, werde ich einen Gruppensupervisionstermin anbieten (Doodle verschicken). Wer Interesse daran hat, auch wenn er oder sie den Kurs bereits gemacht hat, kann sich gerne bei mir melden und ich kann Dich mit anschreiben.
- Alle Texte, Aufnahmen, Begleitheft etc. vorbereiten und mit der **Reflexion*** (siehe letzter Teil dieses Dokumentes) des eigenen Kurses, Vor- und Nachgespräche (Zusammenfassung), Evaluation (Zusammenfassung) an Silvia schicken – Dateien sehr gerne per Wettransfer! Danke dafür!
- sobald Du mir alles geschickt hast, melde ich mich mit einigen Terminvorschlägen für unser ca. 45' Abschlussgespräch (Zoom)
- Danach bestelle ich das Zertifikat und Du kannst Dich beim Verband als zertifiziert*e MBSR-Kursleiter*in anmelden
- Vor der ersten Supervision der betreffenden Supervisorin schreiben – mit den folgenden Angaben:

Leitfaden für 1. Supervision (Begleitung) während deines selbst geleiteten MBSR-Kurses, während der Ausbildung:

- Kontext – in welchem Rahmen findet der Kurs statt (Institution, Privat, im Auftrag ...):
- Anzahl der Teilnehmer*innen, Alter, Geschlecht
- Beweggründe für die Teilnahme der einzelnen Teilnehmer*innen (kurz ein paar Eindrücke von den Vorgesprächen)
- Was war dein stärkster Eindruck oder was hast du am deutlichsten wahrgenommen während oder nach ... Vorgespräch, 1. Abend, respektive ersten Terminen
- Gab es Dinge, auf die du nicht vorbereitet warst (Übungen, allgemein)
- In welchen Situationen hast du dich am besten vorbereitet, kompetent und sicher gefühlt? (konkrete Beispiele)
- Was war/ist deine grösste Herausforderung, an den Kursabenden? (konkrete Beispiele)
- **Deine Fragen/Beobachtungen:**

Wichtige Ergänzungen bzw. ausführlichere Beschreibung zu den Reflexionen für Eure Zertifizierungskurse:

- Die Fragebogen, alle Gespräche und Auskünfte sind vertraulich und unterliegen der Schweigepflicht. Die Vor- und Nachgespräche musst du also genauso vertraulich behandeln, wie alle anderen Informationen der Kursteilnehmer*innen.
 - Am besten in einem verschlossenen Schrank oder als geschützten Ordner im Computer aufbewahren.
 - Da meine Kurse auch von den Kassen bezahlt werden, bin ich verpflichtet ein Dossier anzulegen für meine Kurse - die sind vertraulich - für 10 Jahre aufbewahrt (siehe oben) und ich gebe keine Informationen an irgendwen, ohne die ausdrückliche Erlaubnis und Unterschrift der Teilnehmenden (z.B. an eine Therapeut*in, etc.) wenn ich sie in der Supervision benutze, dann immer ohne Namen ... so ist das legitim und auch die Supervisorin ist durch Vertraulichkeit gebunden.

Für den Zertifizierungskurs wollen wir nicht die Fragebogen, die Ihr ausgefüllt habt, sondern eine Zusammenfassung:

Beispiel:

- Beschreibe kurz die Vor- und/oder Nachgespräche – wie waren Deine Erfahrungen allgemein und liste alle deine Kurs-Tn. auf , ohne Namen mit Alter und Anliegen und erwähne kurz deinen Eindruck am Vor- und Nachgespräch.
Beispiel:
- *Vorgespräch: Frau H. 35 Jahre alt, kam um wieder mehr Zugang zu sich zu ihrem Körper zu finden und um zu lernen, Achtsamkeit in ihrem Leben zu integrieren. Sie leidet an starker Migräne und hat sich autodidaktisch schon etwas mit Achtsamkeit angefreundet. Es scheint mir, dass sie sehr motiviert ist und sich auch Zeit eingeplant hat um zu Hause zu üben.*
- *Nachgespräch: Frau H. beschreibt eine Wärme und Wertschätzung für sich selbst, die durch den Kurs gewachsen ist. Sie konnte wirklich regelmässig üben und findet, dass sie ein wichtiges Stück Weg zu mehr Spielraum in ihrem Leben gehen konnte. Sie hat die freundliche und warmherzige Atmosphäre der Gruppe sehr geschätzt ...*

Die Kursevaluationen sind ja ohne Namen und es wäre gut, wenn du zusammenfasst, was bei den Rückmeldungen steht. Z.B.

6. Wie zufrieden waren Sie mit der Kursleitung?

- sehr zufrieden
- zufrieden
- weder zufrieden noch unzufrieden
- unzufrieden
- sehr unzufrieden

Z.B.: **6. Bei 9 von 11 Tn stand sehr zufrieden 2 Tn zufrieden und ergänzende Bemerkungen der Tn, die dir relevant erscheinen (auch hier ohne Namen, die Eval. war ja sowieso anonym).**

8. Würden Sie den Kurs einem Freund oder Bekannten weiterempfehlen?

- Ja, auf jeden Fall
- Ja, wahrscheinlich
- Vielleicht
- Nein, eher nicht
- Nein, auf keinen Fall

Beispiel: **8. Bei 11 Tn würden alle den Kurs weiterempfehlen etc.**

Und das würdest du bei allen Punkten ungefähr so zusammenfassen ... dann noch eine Übersicht, was sie selbst noch als Kommentare hinzugefügt haben. zB

- *Ich habe mich sehr wohl gefühlt und werde den Kurs vermissen.*
- *Mich hat die Gruppenatmosphäre sehr beeindruckt*
- *etc.*

Du nimmst aus den Vor-und Nachgesprächen was relevant ist für deine Selbst-Reflektion und auch aus der anonymen Evaluation was für dich Sinn macht.