



1 TAG MIT PROF. DR. TANIA SINGER

SOZIALKOMPETENZEN, RESILIENZ &
PSYCHISCHE GESUNDHEIT STÄRKEN

Samstag, 27.06.2026, Zürich

THE SECOND WAVE OF MINDFULNESS

Die ‚Second Wave of Mindfulness‘ steht für Achtsamkeitsprogramme mit Dyaden-Praxis, die über reine Stressreduktion hinausgehen und gezielt soziale und emotionale Kompetenzen fördern. Sie widmet sich der Frage, wie sich Empathie und Mitgefühl, psychische Gesundheit, Resilienz und soziale Verbundenheit stärken lassen – gerade in einer Zeit, in der Stress, Einsamkeit und mentale Belastungen weltweit zunehmen. Die renommierte Neurowissenschaftlerin Prof. Dr. Tania Singer stellt in diesem Workshop folgende Inhalte vor:

- Neueste Forschung zu Resilienz, Stressregulation und mentaler Gesundheit
- Wie Training des „sozialen Gehirns“ Wohlbefinden, Mitgefühl und emotionale Stabilität stärkt
- Studien zu Einsamkeit, Verbundenheit und wirksamen Interventionsformen
- Einführung in die Dyaden-Praxis für soziale Verbundenheit und emotionale Balance
- Kontemplative Partnerübungen für empathisches und mitfühlendes Zuhören
- Übungen zu Stressreduktion, Resilienz, Toleranz und sozialer Kohäsion

Tania Singer zählt zu den international einflussreichsten Neurowissenschaftlerinnen. Als Psychologin und Leiterin des Social Neuroscience Lab der Max-Planck-Gesellschaft erforscht sie, wie mentales Training Gehirn, Wohlbefinden und soziales Verhalten verändert. Mit über 150 Publikationen und Büchern wie „Caring Economics“ und „Power and Care“ zeigt sie, wie Achtsamkeits- und Mitgefühlstraining Resilienz und soziale Kompetenzen von Individuen, Teams und Organisationen nachhaltig stärken kann.



ZENTRUM FÜR ACHTSAMKEIT
CenterForMindfulness.ch GmbH



INFOS & ANMELDUNG
AUF UNSERER
WEBSITE:



Die Anzahl Plätze **ist begrenzt**,
daher empfehlen wir eine
frühzeitige Anmeldung.