

Achtsame Körperwahrnehmung und Emotionsregulation

Fortbildung in der Therapie von Menschen mit psychosomatischen Erkrankungen,

Datum		Themen und Inhalte
<p>25.-26.8. 2017</p> <p>Grundlagen zu Achtsamkeit und Körperwahrnehmung</p>		<p>Erfahrungsorientiertes Lernen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atem - Schwerkraft - Emotionen - Gedanken <p>Basierend unter anderem auf: Bei sich und in Kontakt, Hans Huber 2010</p> <p>Einführung in prozessorientiertes Lernen zwischen den Sitzungen</p>
<p>22.9. 2017</p> <p>Bezug, Beziehung, Empathie Achtsamkeit in Resonanz "Mind" als relationaler Fluss von Information</p>		<p>Erfahrungsorientiertes Lernen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Achtsamkeit in Beziehung und Kommunikation - Akzeptanz - im Alltag und in Stresssituationen
<p>27.10. 2017</p> <p>Bewältigungsstrategien bei psychischen Belastungen am Beispiel von Essstörungen</p>		<p>Emotionsregulation und achtsame Körperwahrnehmung im Kontext von Essverhaltensstörungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maladaptive Bewältigungsstrategien: Kontroll- und Vermeidungsverhalten, Suchtverhalten - Konstruktive Bewältigungsstrategien im Alltag
<p>24.-25.11. 2017 Modul mit Übernachtung im Seminarhaus</p> <p>Emotionsregulation, Stressbewältigung</p>		<p>Stresstheorien und Emotionsregulation, <i>Mindfulness based stress reduction</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Innehalten - Impulskontrolle - Verhaltensmuster - Achtsamkeit im Alltag und in Stresssituationen

<p>26.1. 2018</p> <p>Ressourcen entdecken, nutzen, nähren</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Selbstwert, Selbstfürsorge - Freundschaft mit sich selbst - Freundliche Disziplin - Achtsamkeit: Unterschiede zu Entspannung und Wellness - Beispiele klinischer Anwendung
<p>16.2. 2018</p> <p>Flexibilität, Offenheit, Kreativität</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Resignation, Angst, Zwang, Perfektionismus vs. Flexibilität, Offenheit - Oszillierende Aufmerksamkeit - Beispiele klinischer Anwendung
<p>23.3.2018</p> <p>Schutz, Nähe Distanz, Grenzen</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Umgang mit emotionalem Schmerz - Trauma, Dissoziation - Stressexposition
<p>20.4. 2018</p> <p>Gesellschaftliche Kontexte, Normen und Werte</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Selbstwert, Figur, Gewicht - Scham- und Schuldgefühle - Körperbild- und Körperschema - Achtsamkeit - Akzeptanz
<p>25.5. 2018</p> <p>Existenzielle Herausforderungen</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Umgang mit Schmerz - Innere Freiheit - Unbeständigkeit
<p>22.-23.6. 2018</p> <p>Abschluss – Ernte</p>		<p>Rückblick und Ausblick</p> <p>Präsentationen der TeilnehmerInnen zu Achtsamer Körperwahrnehmung im jeweiligen beruflichen Kontext</p>

Voraussichtlicher Ablauf und Themen - Änderungen sind möglich.

Vorgespräch

In einem ca. 30 Min. persönlichen Gespräch (telefonisch möglich), möchten wir Ihre Motivation zur Teilnahme erfahren und klären gerne auch Ihre Fragen zur Fortbildung.

Schriftliche Anmeldung

Per Post mit Anmeldeformular bis 5.8. 2017; TeilnehmerInnenzahl begrenzt. Vorzeitige Anmeldung empfohlen.

Kosten

2500.- CHF In den Kurskosten inbegriffen sind: Kursunterlagen, Vorgespräch, Arbeitsmaterial, CD's mit Anleitungen, Buch: Thea Rytz: *Bei sich und im Kontakt*, Hans Huber 2010.

Nicht inbegriffen sind die Kosten für Übernachtung und Essen: Modul 4, 24.-25.11. 2017 (ca. CHF 90.-) und zwei Abendessen Modul 1, 25.8. 2017 und Modul 10, 22.6. 2018 (je ca. CHF 20.-).

Die Rechnung wird Ihnen nach Eingang der Anmeldung mit der Teilnahmebestätigung geschickt.

Zeiten

Freitagnachmittag: 14.15-18.15 Uhr

Freitag und Samstag: 14.15-18.15 Uhr und 9-16 Uhr

25.8. 2017 & Abendessen bis 21 h

22.6. & abendessen bis 21 h

Ort

Gartenraum im Favorite, Schanzeneckstr.
25, 3012 Bern (5Min. vom Bahnhof Bern,
keine Parkplätze vor Ort)



Kontakt: thea.rytz@insel.ch oder info@achtsamsein.ch

Webseiten: www.thearytz.ch und www.achtsamsein.ch