

Achtsame Körperwahrnehmung und Emotionsregulation

Fortbildung in der Therapie von Menschen mit psychosomatischen Erkrankungen, insbesondere Essverhaltensstörungen und Adipositas

Datum		Themen und Inhalte
<p>19.- 20.2. 2016</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>18.3.2016</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>29.4. 2016 + Abendessen (bis ca. 21 Uhr)</p> <p>Essverhaltensstörungen Anorexia nervosa, Bulimia nervosa, Binge eating, Adipositas</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 - Achtsam Essen
<p>27. – 28. 5. 2016 Modul mit Übernachtung im Seminarhaus</p> <p>Emotionsregulation, Stressbewältigung und (Ess-) Verhaltensmuster</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>17. 6. 2016</p> <p>Ressourcen entdecken, nutzen, nähren</p>		<p>Erfahrungsorientiertes Lernen:</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>1.7. 2016</p> <p>Flexibilität – Offenheit – Kreativität</p>		<p>Erfahrungsorientiertes Lernen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Angst, Zwang, Perfektionismus vs. Flexibilität, Offenheit - Oszillierende Aufmerksamkeit - Beispiele klinischer Anwendung
<p>26.8. 2016</p> <p>Schutz, Nähe – Distanz, Grenzen</p>		<p>Erfahrungsorientiertes Lernen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Umgang mit emotionalem Schmerz - Trauma, Dissoziation - Stressexposition
<p>16. 9. 2016</p> <p>Gesellschaftliche Kontexte, Normen und Werte</p>		<p>Erfahrungsorientiertes Lernen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Selbstwert, Figur, Gewicht - Scham- und Schuldgefühle - Körperbild- und Körperschema - Achtsamkeit - Akzeptanz
<p>28.10. 2016</p> <p>Existenzielle Herausforderungen</p>		<p>Erfahrungsorientiertes Lernen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Umgang mit Schmerz - Innere Freiheit - Unbeständigkeit <p>Präsentationen der Teilnehmerinnen zu Achtsamer Körperwahrnehmung im jeweiligen beruflichen Kontext</p>
<p>25. – 26. 11. 2016</p> <p>Abschluss – Ernte</p>		<p>Rückblick und Ausblick</p> <p>Den Ansatz der achtsamen Körperwahrnehmung im Arbeitsumfeld kommunizieren.</p>

Voraussichtlicher Ablauf und Themen - Änderungen sind möglich.

Vorgespräch

In einem 20-30 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 Anmeldetalon bis 20.1. 2016 Teilnehmerzahl 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, 27. – 28.5. 2016 (ca. CHF 70.-) und zwei Abendessen Modul 1, 19.2. 2016 und Modul 10, 25. 11. 2016 (je ca. CHF 20.-).

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

Zeiten

Freitag Nachmittag: 14.15-18.15 Uhr

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

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