

Medizin, Therapie, multiprofessionelles Team Fortbildungen

Sie befinden sich hier:

Fortbildung

Medizin, Therapie und multiprofessionelles Team

Du bist nicht gut genug! Verhaltenstherapeutische und hypnotherapeutische Strategien zur Arbeit mit dem inneren Kritiker bei Depression und Angststörungen

Termin

18.06.-19.06.2020

Weitere Termine siehe unten!

Referent_innen

Seminarnummer

201-27

Kursgebühr

410,00 €

Inhalte

Eine extrem selbstkritische Haltung sorgt im Alltag bei vielen Menschen für einen ausgeprägten Leidensdruck und vielfältige Einschränkungen. Erfolge und Ressourcen und sogar die eigene Wertigkeit können von den Betroffenen kaum oder gar nicht gewürdigt werden, (vermeintliche) Fehlschläge erlangen immense Bedeutung und beweisen scheinbar, wie recht die eigene selbstkritische Instanz doch hatte. Im Zusammenhang mit einer solchen übertriebenen Selbstkritik entstehen häufig depressive Störungsbilder bzw. Angststörungen. Im Seminar werden häufig bei Patient*innen anzutreffende Funktionen dieses überkritischen

inneren Anteils und seine lebensgeschichtliche und heutige Bedeutung erarbeitet. So kann die eigene innere kritische Instanz verstanden, gewürdigt sowie genutzt werden und somit an Dominanz verlieren.

Im Weiteren werden durch verschiedene hypnotherapeutische Übungen wichtige Impulse gesetzt, um einen konstruktiven Dialog mit dem inneren Kritiker und weiteren inneren Anteilen zu beginnen. So können eigene Ressourcen aktiviert und eingesetzt werden. Verschiedene Strategien werden im Verlauf deutlich machen, wie es Betroffenen gelingen kann, in kleinen Schritten ein Mehr an sich in Schutz nehmen anzustreben, ihren Selbstwert zu stabilisieren, zu steigern und sich von überzogener Selbstkritik zu befreien.

Ziele

- Aneignen von Grundlagenkenntnissen zum inneren Kritiker, einem Modell innerer Anteile und zur Bedeutung dieses inneren Systems im klinischen Alltag
- Entwicklung einer Haltung zum inneren Kritiker, in der dieser verstanden, gewürdigt, genutzt und damit nutzbar gemacht werden kann
- Förderung einer annehmenden, wohlwollenden und liebevollen Interaktion mit dem inneren Kritiker und weiteren beteiligten inneren Anteilen
- Erwerb praktischer Erfahrungen durch Übungen für den zukünftigen Umgang mit dem eigenen inneren Kritiker und dem von Patient_innen

Methoden

Demos, Kleingruppenarbeiten, Großgruppenübungen, Einzel- und Gruppentrancen, kurze Videos und Impact-Techniken. Das Seminar ist sehr praxisorientiert.

Zertifizierung

Für das Seminar werden von der LPK 19 Punkte angerechnet.

Zielgruppe

Psychologische und ärztliche Psychotherapeut*innen (auch in Aus- bzw. Weiterbildung)

Maximale Teilnehmerzahl

16

Termine / Folgeseminare

18.06.-19.06.2020

1. Tag: 10.00-18.00 Uhr

2. Tag: 9.00-16.00 Uhr

Referent_innen

Sie haben Fragen?



Inga Weise
Bildungsreferentin

Telefon: 06222 55-2752
inga.weise@akademie-im-park.de