

Medizin, Therapie, multiprofessionelles Team

Fortbildungen

Sie befinden sich hier:

Fortbildung

Medizin, Therapie und multiprofessionelles Team

Stressbewältigungstraining für psychisch kranke Menschen (SBT)

Termin

21.07.-23.07.2021

Weitere Termine siehe unten!

Referentin

Dr. Matthias Hammer

[WEITERE INFORMATIONEN](#)

Seminarnummer

211-10-B

Kursgebühr

595,00 €

Das SBT ist ein Gruppentrainingsprogramm, welches psychisch kranken Menschen - unabhängig vom Störungsbild - Unterstützung für die Bewältigung von Stress bietet. Es ist modular aufgebaut, so dass eine flexible Anpassung an die organisatorischen Rahmenbedingungen möglich ist. Zudem handelt es sich um ein Basisprogramm, das leichtverständlich und niederschwellig anwendbar ist. Alle Methoden können im Einzel- und Gruppenkontext angewandt werden. Es werden Kompetenzen erarbeitet, das optimale Belastungsniveau zu erkennen und einzuhalten, vorhandene Ressourcen zu nutzen, Probleme zu lösen, Achtsamkeit einzuüben und positives Erleben zu stärken. Das SBT wurde in zwei Untersuchungen wissenschaftlich evaluiert. Die Begleitforschung ergab, dass eine Erhöhung der Selbstwirksamkeit erzielt wird.

[Inhalte der Trainerschulung](#)

- Vermittlung von relevantem Wissen über Stress und psychische Erkrankungen
- Überblick über Inhalte und theoretische Grundlagen des SBT
- Praktische Übungen zum Erwerb der Methodik (Problemlösen, Entspannung etc.)
- Achtsamkeit in der Arbeit mit psychisch kranken Menschen
- Moderationstechniken und didaktische Methoden für die Gruppenarbeit mit psychisch kranken Menschen
- Anwendung der SBT-Materialien in der Einzelberatung
- Besprechung von möglichen Schwierigkeiten bei der Durchführung
- Unterstützung bei der Planung und Umsetzung in der Praxis

Ziele:

Die Teilnehmenden erwerben die Kompetenzen, das SBT durchzuführen.

Methoden:

Vortrag, praktische Übungen, Selbsterfahrung. Die Teilnehmenden erhalten kostenlos als Trainingsmanual das Buch "SBT: Stressbewältigungstraining für psychisch kranke Menschen" von Dr. Matthias Hammer.

Zertifizierung:

Für das Seminar werden von der LPK 28 Punkte angerechnet.

Zielgruppe

alle, die mit Menschen mit psychischen Erkrankungen arbeiten in Kliniken oder sozialpsychiatrischen, medizinischen oder beruflichen Rehabilitationseinrichtungen

Maximale Teilnehmerzahl

24

Termine / Folgeseminare

21.07.-23.07.2021

1. Tag: 10.00-17.00 Uhr

2. Tag: 9.00-17.00 Uhr

3. Tag: 9.00-16.00 Uhr

Achtung, diesen Termin finden Sie nicht in unserem aktuellen Programmheft.

Referentin



Dr. Matthias Hammer

Psychologischer Psychotherapeut,
Buchautor

Sie haben Fragen?



Inga Weise

Bildungsreferentin

Telefon: 06222 55-2752

inga.weise@akademie-im-park.de