



Deutsche
Psychologen
Akademie

Mind

Body

Soul

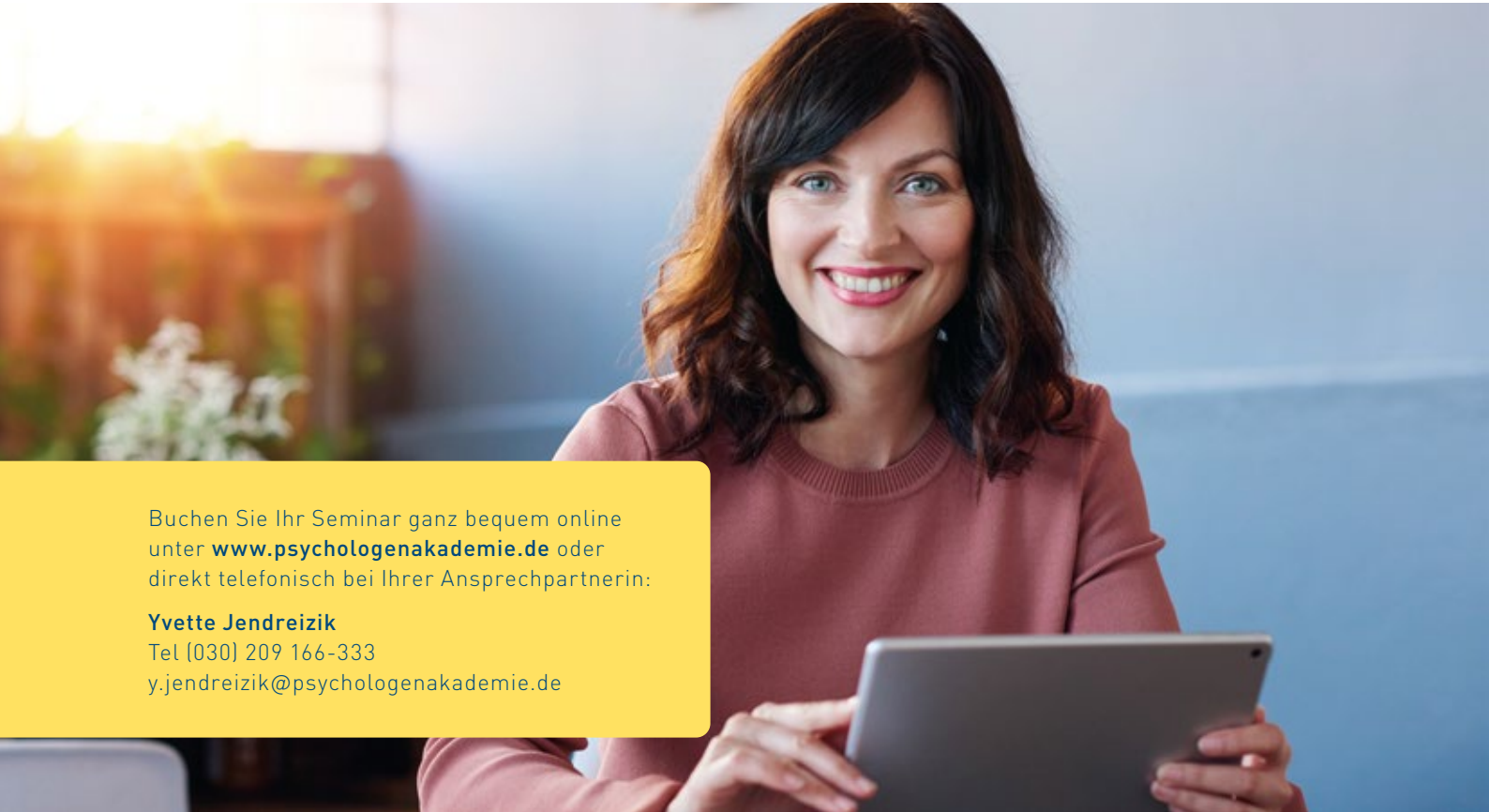


GESUNDHEITSPSYCHOLOGIE

Stressbewältigung und Entspannungsverfahren

INHALT

Stressbewältigung und Entspannungsverfahren	3
Fortbilden und Reisen	21
Curriculum Yoga und Psychologie	25
Zeichenerklärung und Hinweise	36



Buchen Sie Ihr Seminar ganz bequem online
unter www.psychologenakademie.de oder
direkt telefonisch bei Ihrer Ansprechpartnerin:

Yvette Jendreizik
Tel (030) 209 166-333
y.jendreizik@psychologenakademie.de

Stressbewältigungstrainings für Kinder und Jugendliche – Kursleiterschulung

Doz.: Prof. Dr. phil. Arnold Lohaus, Dipl.-Psych.;
Dr. phil. Johannes Klein-Heßling, Dipl.-Psych.

Bereits bei Kindern und Jugendlichen werden Stresssymptome wie Nervosität, Unkonzentriertheit, Kopf- und Bauchschmerzen oder Schlafschwierigkeiten diagnostiziert. Die Mehrheit der Kinder und Jugendlichen berichtet zwar konkrete Stresserlebnisse, weiß aber nur wenig darüber, was dagegen konkret zu tun wäre. Die Förderung der Stressbewältigungskompetenzen von Kindern und Jugendlichen ist daher ein zentrales Praxisfeld der Prävention und Gesundheitsförderung. Basierend auf aktuellen Befunden zur Stressverarbeitung lernen Sie im Seminar relevante Bausteine zur Vermittlung eines altersgerechten Stressmodells sowie der Veränderung von Situationseinschätzungen und Stressbewältigungskompetenzen von Kindern kennen.

Wesentliche Inhalte:

- Diagnoseinstrumente zu Stresserleben, -symptomatik und -bewältigung bei Kindern und Jugendlichen
- Multi-methodale Ansätze zur Prävention
- Interventionsansätze

Erste praktische Erfahrungen ermöglichen es Ihnen, selbständig für verschiedene Anwendungskontexte geeignete Maßnahmen zu erarbeiten. Die Veranstaltung beinhaltet eine Qualifizierung zur Kursleitung für die Programme "Bleib locker - Stressbewältigung für Kinder" und "SNAKE - Stress nicht als Katastrophe erleben - Ein Stressbewältigungstraining für Jugendliche".

Diese Veranstaltung ist geeignet für: Diplom-PsychologInnen, Bachelor in Psychologie, Master in Psychologie, ÄrztInnen, PsychotherapeutInnen, Kinder- und JugendlichenpsychotherapeutInnen sowie andere akademische Berufe mit fachlichem Bezug

B2 o. B1

PTK-Punkte beantragt

Termin	20.03.2020-21.03.2020
Ort	Berlin
Unterrichtseinheiten	16
Gebühr	410 €
Gebühr für BDP-Mitglieder	385 €
Frühbucher-Rabatt	20 €
Buchungs-Code	B2020-GF-3

Stress, Immunsystem, Hormonsystem und Gesundheit – Auswirkungen von Stress auf die Gesundheit

Doz.: Prof. Dr. Cornelius Pawlak

Es existiert eine Reihe von Befunden, die auf eine klinische Bedeutung von Emotionen in Verbindung mit immunologischen sowie hormonellen Reaktionen hinweisen. Das mittlerweile etablierte Forschungsgebiet der wechselseitigen Auswirkungen von Stresserleben, Immunfunktionen und Hormonen auf die Gesundheit (Psycho-Neuro-Immuno-Endokrinologie) berücksichtigt die wechselseitigen Interaktionen dieser Systeme. Das Seminar vermittelt Ihnen fundierte Grundlagen in diesem dynamischen Wissenschaftsgebiet. Abschließend werden an ausgewählten Beispielen mögliche Transfermöglichkeiten in den beruflichen Alltag diskutiert.

Wesentliche Inhalte:

- Basiswissen über die funktionelle Anatomie des Immunsystems
- Grundlagen über das Hormonsystem
- Interaktionen der Systeme Psyche, Nervensystem, Immunsystem und Hormonsystem
- Die Bedeutung für Gesundheit und Erkrankung im somatischen und psychiatrischen Kontext an ausgewählten Beispielen (z. B. Depression)

Das Seminar vermittelt Ihnen fachbezogene Einblicke in die Erkenntnisse und Grenzen der Auswirkungen von Stress auf die Gesundheit. Dies befähigt Sie zu einem kritischen und differenzierten Umgang mit Erkenntnissen zu Psyche, Immunsystem und Gesundheit sowie allgemeinen Aussagen wie z. B. „Stress macht krank“, „Das Immunsystem wird gestärkt“

Diese Veranstaltung ist geeignet für: PsychologInnen, PsychotherapeutInnen, MedizinerInnen, Beschäftigte im Bereich Betrieblichen Gesundheitsmanagement, Studierende der Psychologie mit grundlegenden psychologischen und physiologischen Kenntnissen

A2

PTK-Punkte beantragt

Termin	27.03.2020-28.03.2020
Ort	Frankfurt
Unterrichtseinheiten	16
Gebühr	445 €
Gebühr für BDP-Mitglieder	405 €
Gebühr für Studierende	356 €
Frühbucher-Rabatt	20 €
Buchungs-Code	HE2020-GF-35

"Achtsamkeit" (mindfulness) in Therapie, Beratung, Supervision und Coaching – Grundlagen und praktische Anwendungen

Doz.: Prof. Norbert Lotz, Dipl.-Psych.

Das Interesse an Achtsamkeit und Akzeptanz stieg in den letzten Jahren erheblich an; insbesondere deshalb, weil neben den entspannenden Wirkungen achtsamkeitsbasierter Interventionen die hohe Wirkkraft als Methode kognitiver Umstrukturierung deutlich wurde.

In diesem Seminar erlangen die TeilnehmerInnen Kenntnisse über die Wirkungsweisen achtsamkeitsbasierter Vorgehens im Rahmen der Verhaltenstherapie, ergänzend in der Acceptance & Commitment Therapie (ACT).

Sie sammeln Erfahrungen mit wichtigen Methoden achtsamkeitsbasierter bzw. achtsamkeitsorientierter Vorgehens: Gewahrsein des gegenwärtigen Augenblicks; Body-Scan; Meditationsformen; Erlernen einer einfachen Bewegungsform des medizinisch-therapeutischen Qigong und des Hatha-Yogas. Exemplarisch bezogen auf Angst-, depressive Störungen und Burnout werden einzelne Methoden-Sequenzen als Einheiten enaktiver Symbolisierungen im Rahmen kognitiver Umstrukturierung und deren Anwendungen dargestellt.

Dieses Seminar findet auch am 18.–19.09.2020 statt (Buchungscode: HE2020-KPP-37).

Diese Veranstaltung ist geeignet für: Diplom-PsychologInnen, Bachelor und Master in Psychologie, ÄrztInnen, PsychotherapeutInnen sowie Kinder- und JugendlichenpsychotherapeutInnen, Studierende der Psychologie, die kurz vor ihrem Abschluss stehen (Diplom, Master)

PTK-Punkte beantragt

Termin	27.03.2020-28.03.2020
Ort	Frankfurt/ Main
Unterrichtseinheiten	16
Gebühr	355 €
Gebühr für BDP-Mitglieder	335 €
Gebühr für Studierende	284 €
Frühbucher-Rabatt	20 €

Buchungs-Code **HE2020-KPP-371**

Mentales Training – Eine sportwissenschaftliche Methode als ergänzendes Verfahren in der Therapie

Doz.: Gudrun Müller, Dipl.-Psych.

Das Mentale Training ist seit Jahrzehnten ein anerkanntes Verfahren zur Leistungs- und Selbstoptimierung bei Sportlern. Genauso lässt sich das Mentale Training auch bei Fragestellungen und Problemlösungen innerhalb einer psychologischen oder neuropsychologischen Therapie nutzen. Im Sport geht es um das Erlernen von Fertigkeiten. Dieses Erlernen lässt sich aber ebenso für das Überwinden von Ängsten, depressiven Verhaltensweisen oder in der neurologischen Rehabilitation heranziehen. Neben drei Haupttechniken ist die Selbstoptimierung mittels des „Inneren Selbstgesprächs“ ein weiterer Eckpfeiler des Mentalen Trainings. Einmal neue Möglichkeiten der aktiven Verhaltensmodifikation kennen zu lernen, auch bzgl. ihrer Anwendung praxisnah auszuprobieren und abschließend gemeinsam zu diskutieren, ist Ziel des Seminars. Zudem wird die Kombination mit Entspannungstraining eingeübt.

Wesentliche Inhalte:

- Drei Haupttechniken des Mentalen Trainings
- Physiologische Grundlage des mentalen Trainings
- Selbstoptimierung durch inneres Selbstgespräch
- Wahrnehmen und Verbalisieren von Abläufen und Verhaltensweisen
- Beobachten anderer Prognosetraining
- Visualisierung (Peak Performance, etc.)
- Entspannungsverfahren als Basis für Mentales Training (Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation)
- Systematische Desensibilisierung

Diese Veranstaltung ist geeignet für: Diplom-PsychologInnen, Bachelor und Master in Psychologie, Kinder- und JugendlichenpsychotherapeutInnen, ärztliche und psychologische PsychotherapeutInnen, PiA sowie Angehörige verwandter und kooperierender Berufe, Studierende, die kurz vor ihrem Abschluss stehen (Diplom, Master)

PTK-Punkte beantragt

Termin	24.04.2020-25.04.2020
Ort	Berlin
Unterrichtseinheiten	16
Gebühr	325 €
Gebühr für BDP-Mitglieder	305 €
Gebühr für Studierende	260 €
Frühbucher-Rabatt	20 €

Buchungs-Code **B2020-KPP-13**

Fortbildung Heilhypnose

Doz.: Prof. Dr. Dirk Revenstorf

Hypnose ist eines der ältesten medizinisch-psychologischen Verfahren. Sie hat zahlreiche Wandlungen im Laufe der Geschichte gemacht. Die gegenwärtige Form der Hypnotherapie kann als flexible Form der Nutzung der unbewussten Informationsverarbeitung charakterisiert werden. Sie nutzt Trance als Zugang zu unbewussten Inhalten, als Zustand erhöhter psychosomatischer Durchlässigkeit und bildhafter Verarbeitung. Sie ist geeignet, kreative Prozesse zu fördern und dysfunktionale kognitiv-affektive Schemata und Verhaltensmuster zu verändern. Hypnose arbeitet mit einem Bewusstseinszustand, der das urteilende Alltagsdenken umgeht und die Suggestibilität erhöht. Sie stellt daher ein nützliches Komplement zu rational-planenden und systemischen Aspekten der Therapie dar.

Die Fortbildung besteht aus einem Grundkurs und einem Aufbaukurs, die einzeln buchbar sind.

Hinweise:

Approbierte Psychologische PsychotherapeutInnen und Kinder- und JugendlichenpsychotherapeutInnen mit sozialrechtlicher Zulassung können die Fortbildungsstunden dieses Curriculums für die Beantragung einer zusätzlichen Abrechnungsgenehmigung für Hypnose bei der zuständigen Kassenärztlichen Vereinigung einreichen.

Die Seminare des Curriculums werden als Grundkurs B1 und Aufbaukurs B3 der Weiterbildung "Klinische Hypnose" der Milton Erickson Gesellschaft für klinische Hypnose anerkannt.

Diese Veranstaltung ist geeignet für: Diplom-PsychologInnen, Master in Psychologie, PsychotherapeutInnen, Kinder- und JugendlichenpsychotherapeutInnen, psychotherapeutisch tätige ÄrztInnen, Studierende der Psychologie mit klinischer Vorerfahrung (Diplom/ Master)

PTK-Punkte beantragt

Termin	18.04.2020-07.11.2020
Ort	Berlin
Unterrichtseinheiten	32
Gebühr	750 €
Gebühr für BDP-Mitglieder	690 €
Gebühr für Studierende	600 €
Frühbucher-Rabatt	40 €

Buchungs-Code **B2020-KPP-66**

Fortbildung Heilhypnose – Einsatzmöglichkeiten der Hypnose in der Psychotherapie

Doz.: Prof. Dr. Dirk Revenstorf

Die Heilhypnose kann klassische psychotherapeutische Techniken wirksam ergänzen und einen anderen Zugang zu psychischen Problematiken finden. Das Seminar gibt einen Überblick zu den Anwendungsmöglichkeiten der Hypnose, etwa bei Schmerzpatienten, bei Phobien, Traumata oder zur Unterstützung der Lösung individueller Probleme. Auch das Induzieren der Hypnose wird in der Kleingruppenarbeit geübt, um das erlernte Wissen praktisch anwendbar zu machen.

Wesentliche Inhalte:

- Hypnoseinduktionen
- Einbettung der Hypnose in den therapeutischen Kontext
- Nutzung der Hypnose in der Psychotherapie
- Hypnose bei der Behandlung von Phobien und Schmerzen
- Bearbeitung von Traumata mit Hypnose
- Problemlöseprozesse und Gewohnheitskontrolle mit Hypnose unterstützen

Dank der effektiven Kleingruppenarbeit im Seminar erlernen Sie hypnotische Techniken für den Einsatz in der Psychotherapie. Die praxisorientierten Übungen und Demonstrationen machen das Gelernte direkt anwendbar und erweitern Ihr therapeutisches Spektrum.

Diese Veranstaltung ist geeignet für: Diplom-PsychologInnen, Master in Psychologie, PsychotherapeutInnen, Kinder- und JugendlichenpsychotherapeutInnen, psychotherapeutisch tätige ÄrztInnen, Studierende der Psychologie bei klinischer Vorerfahrung

PTK-Punkte beantragt

Termin	18.04.2020-19.04.2020
Ort	Berlin
Unterrichtseinheiten	16
Gebühr	375 €
Gebühr für BDP-Mitglieder	345 €
Gebühr für Studierende	300 €
Frühbucher-Rabatt	20 €

Buchungs-Code **B2020-KPP-66A**

Fortbildung Heilhypnose – Aufbaukurs zum Einsatz der Hypnose in der Psychotherapie

Doz.: Prof. Dr. Dirk Revenstorf

Hypnotherapeutische Techniken können bei Allergien und Schmerzen, zur Unterstützung der Krebsbehandlung und somatischen Heilungsprozessen oder zur Verhaltensänderung eingesetzt werden. Das Seminar vermittelt die je nach Indikation passenden Techniken und deren praktischer Anwendung.

Der Aufbaukurs befasst sich mit der Vertiefung der Induktionstechnik, hypnotischen Techniken in der Psychosomatik und Medizin sowie der Gewohnheitskontrolle. Indikation und die Wirksamkeitsforschung werden ebenso vorgestellt.

Wesentliche Inhalte:

- Hypnose bei Allergien und Schmerzen
- Hypnose zur Unterstützung der Krebsbehandlung und somatischen Heilungsprozessen
- Einsatz der Hypnose zur Geburtsvorbereitung
- Verhaltensänderung mit Hypnose (z. B. Rauchen, Übergewicht)

Durch einen methodischen Mix aus Wissensvermittlung, Demonstration und praktischem Üben erlernen Sie hypnotherapeutische Techniken für konkrete psychologische Probleme und Störungsbilder, die Sie in Ihrer psychotherapeutischen Arbeit direkt anwenden können.

Diese Veranstaltung ist geeignet für: Diplom-PsychologInnen, Master in Psychologie, PsychotherapeutInnen, Kinder- und JugendlichenpsychotherapeutInnen, psychotherapeutisch tätige ÄrztInnen, Studierende der Psychologie bei klinischer Vorerfahrung

PTK-Punkte beantragt

Termin	06.11.2020-07.11.2020
Ort	Berlin
Unterrichtseinheiten	16
Gebühr	375 €
Gebühr für BDP-Mitglieder	345 €
Gebühr für Studierende	300 €
Frühbucher-Rabatt	20 €

Buchungs-Code **B2020-KPP-66B**

Resilienzstärkung mit kreativen Interventionen in Krisensituationen

Doz.: Christa Diegelman, Dipl.-Psych.

Ein Trauma und auch eine Krebserkrankung bringen unweigerlich das Erleben von Angst mit sich. Im Angstmodus ist jedoch unser Gehirn blockiert, wir können nicht oder nur eingeschränkt auf unsere individuellen Erfahrungsschätze und die damit verbundene Problemlösekompetenz zugreifen. Es werden Ich-Zustände (Ego-States) aktiviert, die mit dem Erleben von Hoffungslosigkeit, Ohnmacht und fehlender Selbstwirksamkeit einhergehen. Daher sollte ein elementares Ziel neben der medizinischen Behandlung die Entängstigung sein, um ein „arbeitsfähiges Gehirn“ für die Bewältigung der unterschiedlichen Anforderungen im Umgang mit einer existentiell bedrohlichen Lebenssituation zur Verfügung zu haben.

Im Workshop werden vielfältige ressourcenorientierte Verfahren und kreative Vorgehensweisen zur Krisenbewältigung theoretisch eingebettet, praxisnah vermittelt und konkret erlebbar gemacht. Dabei wird besonders auch auf Aspekte der Selbstfürsorge und Burnout-Prephylaxe im Berufsalltag eingegangen.

Das von der Referentin entwickelte „TRUST-Konzept“, das auf einem ressourcenorientierten Ansatz der Traumatherapie basiert und sich auf die Salutogenese, das Resilienzkonzept und die Positive Psychologie bezieht, bietet dabei einen Rahmen für ressourcenorientierte kreative Interventionen in Krisensituationen.

Diese Veranstaltung ist geeignet für: Diplom-PsychologInnen, Bachelor und Master in Psychologie, Kinder- und JugendlichenpsychotherapeutInnen, ärztliche und psychologische PsychotherapeutInnen, PiA sowie Angehörige verwandter und kooperierender Berufe im klinischen und psychosozialen Arbeitsfeld, Studierende, die kurz vor ihrem Abschluss stehen (Diplom, Master)

PTK-Punkte beantragt

Termin	11.05.2020
Ort	Berlin
Unterrichtseinheiten	8
Gebühr	185 €
Gebühr für BDP-Mitglieder	170 €
Gebühr für Studierende	148 €
Frühbucher-Rabatt	20 €

Buchungs-Code **B2020-NOT-4**

Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung im Berufsalltag – MBSR-Kompaktseminar

Doz.: Ulrike Juchmann, Dipl.-Psych.

Viele Menschen fühlen sich durch zunehmenden Zeitdruck, fehlende Wertschätzung und eine unübersichtliche Informationsfülle gestresst und überfordert. Auch eigene Ansprüche und innere Haltungen wie Perfektionismus oder Selbstkritik führen zu innerem Druck. MBSR lässt eigene Stressmuster erkennen und bietet ein Übungsprogramm, das durch meditative Übungen in Ruhe und Bewegung die Resilienz stärkt.

Wesentliche Inhalte:

- Definition von Achtsamkeit
- Wie Achtsamkeit bei Stress hilft
- Struktur, Aufbau und Methodik von MBSR kennen lernen
- Body Scan, Sitzmeditation, Gehmeditation und achtsame Bewegung praktisch erfahren
- Informationen gewinnen, wie MBSR gelernt und vertieft werden kann
- Integration in den Alltag

Durch MBSR lernen Sie den Aufbau einer eigenen Meditationspraxis. Die Haltung der Achtsamkeit wird durch Meditation gestärkt und kann dann auch im Alltag bewusster eingenommen werden. Sie lernen Ihre Gewohnheitsmuster im Umgang mit Stress kennen und entwickeln neue Formen der Stressbewältigung. MBSR stellt Methoden zur Verfügung und kultiviert innere wohltuende Haltungen von Freundlichkeit, Offenheit und Gelassenheit.

Diese Veranstaltung ist geeignet für: Diplom-PsychologInnen, Bachelor in Psychologie, Master in Psychologie, ÄrztInnen, PsychotherapeutInnen, Kinder- und JugendlichenpsychotherapeutInnen, andere Berufsgruppen mit fachlichem Bezug und alle, die sich für neue Möglichkeiten der Selbstregulation und Stressbewältigung interessieren, Studierende der Psychologie, die kurz vor ihrem Abschluss stehen

Neues Seminar	B1
Seminar in kleiner Gruppe	
Termin	20.07.2020-22.07.2020
Ort	Berlin
Unterrichtseinheiten	17
Gebühr	440 €
Gebühr für BDP-Mitglieder	400 €
Gebühr für Studierende	352 €
Frühbucher-Rabatt	20 €
Buchungs-Code	B2020-GF-43

Achtsame Wege aus der Depression – Das MBCT-Kursprogramm

Doz.: Ulrike Juchmann, Dipl.-Psych.

Psychische Gesundheit ist verstärkt ein Thema des betrieblichen Gesundheitsmanagements. MBCT bietet ein fundiertes Programm für den Umgang mit depressiven Episoden, Ängsten und chronischen Schmerzen. Es ist besonders nach einem Klinikaufenthalt, therapiebegleitend oder auch bei der Wiedereingliederung ins Arbeitsleben unterstützend.

Wesentliche Inhalte:

- Das Rückfallgeschehen bei Depressionen
- Entwicklung, Aufbau und Methodik von MBCT kennen lernen
- Die Bedeutung des regelmäßigen Innehaltens
- Meditationen selbst erfahren (Gedankenmeditation, Sich dem Schwierigen zuwenden, Mettameditation)
- Die verhaltenstherapeutischen Übungen von MBCT erproben
- Unterschiede zwischen MBSR und MBCT verstehen

Sie lernen mit MBCT ein wirksames Verfahren kennen, das bei vielen psychischen Erkrankungen einen achtsamen Umgang mit Herausforderungen schult und als Rückfallprophylaxe wirkt. Durch den hohen Praxisbezug erhalten Sie Anregungen für die eigene Tätigkeit im klinischen Bereich und/ oder in Feld der Gesundheitsförderung.

Diese Veranstaltung ist geeignet für: PsychologInnen, PsychotherapeutInnen, ÄrztInnen, und andere akademische Berufsgruppen mit fachlichem Bezug

Neues Seminar	B1
Seminar in kleiner Gruppe	PTK-Punkte beantragt
Termin	22.07.2020-24.07.2020
Ort	Berlin
Unterrichtseinheiten	16
Gebühr	420 €
Gebühr für BDP-Mitglieder	380 €
Frühbucher-Rabatt	20 €
Buchungs-Code	B2020-gf-44



Deutsche
Psychologen
Akademie



ACHTSAME WEGE AUS DER DEPRESSION

DAS MBCT-KURSPROGRAMM

NEU

22.–24. JULI 2020

Weitere Informationen sowie Hinweise zu Sonderkonditionen und Frühbucher-rabatten erhalten Sie unter www.psychologenakademie.de

Sie haben Fragen zu dieser Veranstaltung?
Wir beraten Sie gern unverbindlich:

Yvette Jendreizik
Tel (030) 209 166-333
y.jendreizik@psychologenakademie.de

Die **Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie** (engl. Mindfulness Based Cognitive Therapy, MBCT) wurde von den Psychotherapieforschern und kognitiven Verhaltenstherapeuten Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams und John D. Teasdale zur Rückfallprävention bei Depressionen entwickelt. Sie kombiniert Elemente der Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (MBSR) nach Jon Kabat-Zinn mit Interventionen der Kognitiven Verhaltenstherapie bei Depressionen.

Das MBCT-Programm ist zur Rückfallprophylaxe bei Depressionen und zum Umgang mit depressiven Episoden, Ängsten und chronischen Schmerzen aus dem MBSR Programm heraus entwickelt worden. Es unterstützt vor allem Menschen, die depressive Phasen kennen, sich jedoch akut nicht in einer solchen befinden sowie Menschen, die unter übermäßigem Stress oder negativen Gedanken leiden. Die praxisnahe Ausrichtung des Seminars gibt vielfältiger Impulse für die eigene Arbeit im klinischen Bereich und im Umfeld der Gesundheitsförderung.

Psychosomatisches Entspannungstraining (PSE) – Basiskurs

Doz.: Thomas Welker, Dipl.-Psych.

Das Psychosomatische Entspannungstraining (PSE) bietet in der Einzelbehandlung oder im Gruppentraining individuelle Wahlmöglichkeiten eines eigenen Zugangs zur psychosomatischen Entspannung. In zeitökonomischer Weise vermittelt es eine Auswahl von Einzelübungen, die eine spürbare psychische wie somatische Entspannungswirkung unter eigener Kontrolle, auch unter ungünstigen äußeren oder inneren Bedingungen, ermöglichen. Es kommt Menschen entgegen, die ein Entspannungstraining schnell wieder aufgeben, mangels Gelegenheit zur Ausübung oder aufgrund erlebter Angst bei einer tiefen, ungewohnten Entspannungswirkung, welche die positive Wirkung der Entspannung sofort wieder zunichte machen kann.

Wesentliche Inhalte:

- Sensibilisierung der Wahrnehmung und der Achtsamkeit
- Zweck und Ziel der verschiedenen Übungseinheiten
- Aktive und konzentrierte Entspannung

Das Seminar befähigt Sie dazu, PSE im Rahmen eines Kurssettings der Primärprävention ergänzend zu vermitteln sowie im therapeutischen Setting gezielt einsetzen zu können. Die Übungen werden zur Eigenübung und zur Vermittlung in verschiedenen Settings während der Veranstaltung praktisch angewendet und theoretisch fundiert.

Diese Veranstaltung ist geeignet für: Diplom-PsychologInnen, Bachelor/Master in Psychologie, ÄrztInnen, PsychotherapeutInnen, Kinder- und JugendlichenpsychotherapeutInnen sowie andere Berufsgruppen mit fachlichem Bezug, die Entspannungsverfahren im präventiven und/ oder gesundheitspädagogischen Bereich einsetzen wollen, Studierende der Psychologie oder gesundheitswissenschaftlicher Studiengänge, die kurz vor dem Abschluss stehen

B1		PTK-Punkte beantragt	
Termin	20.07.2020-21.07.2020		
Ort	Berlin		
Unterrichtseinheiten	16		
Gebühr	395 €		
Gebühr für BDP-Mitglieder	360 €		
Gebühr für Studierende	316 €		
Frühbucher-Rabatt	20 €		
Buchungs-Code	B2020-GF-24B		

Eine neue Balance finden – Yoga in der Schmerztherapie

Doz.: Jenny Schlegel, Dipl.-Psych.

Chronische Schmerzzustände illustrieren deutlich die Wechselbezüglichkeit zwischen Körper und Seele. Um einer biopsychosozialen Sichtweise von Schmerz in der Psychotherapie gerecht zu werden, empfiehlt es sich, auch körpertherapeutische Elemente zu nutzen. Yoga bietet hier viele Möglichkeiten, um achtsame Körperwahrnehmung, Bewusstheit, Selbstwirksamkeit, Beweglichkeit und Entspannung zu stärken. Schmerzen können als Rhythmusstörungen verstanden werden und mit Hilfe von Yoga kann es gelingen das Wechselspiel von Anspannung und Entspannung wieder in Balance zu bringen.

Wesentliche Inhalte:

- Biopsychosoziales Modell chronischer Schmerzen
- Embodiment-Ansätze in der Psychotherapie
- Kernelemente einer achtsamen Yogapraxis und Wirkfaktoren von Yoga
- Erlernen von einfachen Yoga- und Achtsamkeitsübungen bei chronischen Schmerzen

In dem Seminar erlernen Sie einfache Yogaübungen, die mit SchmerzpatientInnen in der Einzeltherapie oder in der Gruppe angewendet werden können. Das biopsychosoziale Verständnis von Schmerz soll gestärkt werden und die Bedeutung von Verkörperungsprozessen (Embodiment) in Theorie und Praxis erlebbar gemacht werden.

Diese Veranstaltung ist geeignet für: Diplom/ Master/ Bachelor in Psychologie, ÄrztInnen, PsychotherapeutInnen, MitarbeiterInnen der Multimodalen Schmerztherapie oder Psychosomatik, andere Berufsgruppen mit fachlichem Bezug, Studierende der Psychologie oder gesundheitswissenschaftlicher Studiengänge, die kurz vor ihrem Abschluss stehen

Neues Seminar		B2	
PTK-Punkte beantragt			
Termin	23.07.2020		
Ort	Berlin		
Unterrichtseinheiten	8		
Gebühr	190 €		
Gebühr für BDP-Mitglieder	175 €		
Gebühr für Studierende	152 €		
Frühbucher-Rabatt	20 €		
Buchungs-Code	B2020-GF-77		



Deutsche
Psychologen
Akademie

NEU

EINE NEUE BALANCE FINDEN

YOGA IN DER SCHMERZTHERAPIE

23. JULI 2020

Weitere Informationen sowie Hinweise zu Sonderkonditionen und Frühbucher-rabatten erhalten Sie unter www.psychologenakademie.de

Sie haben Fragen zu dieser Veranstaltung?
Wir beraten Sie gern unverbindlich:

Yvette Jendreizik
Tel (030) 209 166-333
y.jendreizik@psychologenakademie.de

Die Dozentin Jenny Schlegel ist Diplom Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin und zertifizierte Yogalehrerin. Sie praktiziert seit über 10 Jahren Yoga und Meditation, unterrichtet seit 2010 Yoga Präventions-kurse und hat verschiedenste Lehrveranstaltungen zum Thema „Yoga und Psychotherapie“ geleitet. Neben der Tätigkeit als selbstständige Psychotherapeutin arbeitet sie in der multimodalen Schmerztherapie und ist spezialisiert auf die Behandlung von chronischen Schmerzen. Zu ihren Schwerpunkten zählen darüber hinaus chronische Erkrankungen, Kreb-serkrankungen und im weitesten Sinne psychosomatische und somat-opsychische Erkrankungen.

Jenny Schlegel gehört zu dem erfahrenen Dozententeam der 2-jährigen Yogaweiterbildung der Deutschen Psychologen Akademie, die u.a. durch den BDP zertifiziert wird.

06.11.2020 bis 06.11.2022 in Bochum und Göttingen
Yoga und Psychologie – Weiterbildung zur/zum YogalehrerIn

Qigong in der ambulanten und stationären Reha – Eine Bewegungstherapie für Körper, Geist und Seele

Doz.: Rainer Kurschildgen, Dipl.-Psych.

Unter der Bezeichnung „Qigong“ werden Übungen zusammengefasst, in denen die Aspekte von Bewegung und Ruhe, Atem und Vorstellungskraft, Konzentration und Imagination zu einer harmonischen Einheit gebracht werden. Sie wirken ausgleichend, kräftigend und regulierend auf körperliche, geistige und seelische Funktionen. Die im Qigong mit unterschiedlicher Betonung geübten Prinzipien sind zugleich Lebensprinzipien von großer Tiefe, die im „Inneren“ und „Äußeren“ wirken, in der Beziehung zu sich selbst, zu den Mitmenschen, zur Umwelt, zur eigenen Lebenszeit. Das Seminar bietet eine Hinführung auch zu dieser Dimension des Qigongs.

Wesentliche Inhalte:

- Einführung in einige grundlegende Formen des Qigongs
- Einführung in die Hintergründe des Qigongs
- Qigong aus psychologischer und psychotherapeutischer Sicht
- Qigong in der somatischen und psychosomatischen Reha

Sie lernen grundlegende Formen des Qigongs kennen und erhalten komprimiert Hintergrundinformationen zur Entstehungsgeschichte des Qigongs, seinen Wirkprinzipien und seiner Anwendung in der somatischen und psychosomatischen Rehabilitationsbehandlung. Sie lernen verschiedenen Arten und Weisen Qigong zu üben kennen. Berührungspunkte zu anderen Berufsgruppen im psychosozialen Feld werden verdeutlicht.

Diese Veranstaltung ist geeignet für: PsychologInnen, PhysiotherapeutInnen, ÄrztInnen, PsychotherapeutInnen sowie andere Gesundheitsberufe in der Rehabilitation und anderen Anwendungsfeldern, Studierende der Psychologie oder gesundheitswissenschaftlicher Studiengänge, die kurz vor dem Abschluss stehen

B1

Seminar in kleiner Gruppe

PTK-Punkte beantragt

Termin	25.07.2020-26.07.2020
Ort	Berlin
Unterrichtseinheiten	16
Gebühr	405 €
Gebühr für BDP-Mitglieder	385 €
Gebühr für Studierende	324 €
Frühbucher-Rabatt	20 €

Buchungs-Code **B2020-GF-10**

Tanz als Quelle von Gesundheit und Lebensfreude – Ein stärkendes Bewegungsseminar

Doz.: Ulrike Juchmann, Dipl.-Psych.

Tanz hat vielerlei positive, stärkende Wirkungen. Er verbindet mit dem Körper, hilft positive Zustände zu verkörpern und ermöglicht, Emotionen auszudrücken. Am Seminartag werden ganz praktisch und spielerisch verschiedene Ressourcen in Tanz und Bewegung erkundet. Die Kraft der Lockerheit und Entspannung, der Motivation und Abgrenzung, Leichtigkeit und Schönheit, Ruhe und Gelassenheit, die Kraft der Verbundenheit. Musik, Bilder, Körperübungen und Vorstellungsübungen begleiten die Bewegung und erleichtern spielerisch den Zugang. Vorerfahrungen sind nicht nötig, sondern Offenheit und Neugier am Ausprobieren.

Wesentliche Inhalte:

- Stärkende Körper - und Bewegungs- und Ruheübungen kennen lernen
- Ressourcen im Tanz zu erkunden z. B. Abgrenzung, Kraft, Leichtigkeit
- Resilienz durch Tanzen stärken
- Was brauche ich? Bedürfnisse im Tanz erkunden
- Ein Ansatz, der eine stärkende Arbeit mit inneren Persönlichkeitsanteilen in Bewegung ermöglicht
- Impulse für den Transfer in verschiedene Anwendungsfelder

Sie lernen Zugänge zu Stärken im Tanz über Bilder, vorbereitende Körperübungen, Musik und leicht zu lernende Schritte und Gesten kennen. Sie bekommen Ideen, wie Ressourcen, innere stärkende Quellen und Persönlichkeitsanteile durch das Tanzen erkundet und gestärkt werden können. Dies ist in Gruppen- und Einzelsettings anwendbar, zum Beispiel bei Essstörungen, chronischen Erkrankungen, im Präventionsbereich, auch im Coaching.

Diese Veranstaltung ist geeignet für: PsychologInnen, PsychotherapeutInnen, ÄrztInnen, Coaches und andere Berufsgruppen mit fachlichem Bezug, Studierende der Psychologie

Neues Seminar

Termin	25.07.2020
Ort	Berlin
Unterrichtseinheiten	8
Gebühr	145 €
Gebühr für BDP-Mitglieder	125 €
Gebühr für Studierende	116 €
Frühbucher-Rabatt	20 €

Buchungs-Code **B2020-gf-42**



Deutsche
Psychologen
Akademie

NEU

TANZ ALS QUELLE VON GESUNDHEIT UND LEBENSFREUDE

EIN STÄRKENDES BEWEGUNGSSEMINAR

25. JULI 2020

An diesem inspirierenden Seminartag werden ganz praktisch und spielerisch verschiedene Ressourcen in Tanz und Bewegung erkundet. Sie erfahren konkret etwas über Stärken und können Stimmungen und innere Zustände unmittelbar beeinflussen. Das Seminar ist offen für alle, die gern Neues ausprobieren. Es benötigt keine Vorerfahrungen, sondern lediglich Freude an Bewegung. Das Konzept hat sich im präventiven Bereich, als Psychohygiene für ÄrztInnen und PsychotherapeutInnen und im therapeutischen Bereich bewährt.

Weitere Seminare mit der Dozentin Ulrike Juchmann:

20.–22. Juli 2020 in Berlin

Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung im Berufsalltag –
MBSR-Kompaktseminar

10.–13. September 2020 im Kloster Benediktbeuern

Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR (mindfulness based stress
reduction) – Intensivseminar im Kloster

20. November 2020 in Berlin

Ruhe inmitten des Sturms – Achtsame Stressbewältigung im Berufsalltag

Weitere Informationen sowie Hinweise
zu Sonderkonditionen und Frühbucher-
rabatten erhalten Sie unter
www.psychologenakademie.de

Sie haben Fragen zu dieser Veranstaltung?
Wir beraten Sie gern unverbindlich:

Yvette Jendreizik
Tel (030) 209 166-333
y.jendreizik@psychologenakademie.de

Yoga in Zeiten der Trauer – Trauerbegleitung

Doz.: Kerstin Meyer-Krems, Dipl.-Psych.

Der Trend, sich durch starke Gefühle verunsichert zu fühlen, den Tod zu verdrängen sowie die Illusion von Unsterblichkeit, ewiger Jugend und Kontrolle, beeinflussen maßgeblich den Umgang mit natürlichen Lebensereignissen und daraus resultierenden starken Gefühlen. Die Yoga-Philosophie bietet explizite Möglichkeiten zum Umgang mit diesen Themen. Die Angst vorm Tod, Abinivesha, gehört laut Patanjali, dem großen Yogaweisen, zu den 5 Kleshas, den grundlegenden leidbringenden Spannungen des Menschseins. Um sich von diesen zu befreien, hält Yoga viele praktische Tools bereit, die sich problemlos in moderne therapeutische Settings integrieren lassen.

Wesentliche Inhalte:

- Sterben, Tod und Trauer aus psychotherapeutischer Sicht
- Sterben, Tod und Trauer aus yogischer Sicht
- Yogische Methoden zum Umgang mit Sterbenden
- Yogische Methoden zum Umgang mit Trauernden
- Einsatzmöglichkeiten in der Praxis

Das Seminar sensibilisiert Sie für die Themen Sterben, Tod und Trauer als psychotherapeutischen Inhalt. Ob Sie noch gar nichts mit Yoga zu tun hatten oder schon eigene Erfahrung, vielleicht sogar im therapeutischen Kontext, gesammelt haben, wird das Seminar Ihnen praktische und konkrete Anleitungen für Yoga Asanas und Atemübungen, neue Impulse und Anregungen für die persönliche Weiterentwicklung, als Mensch und TherapeutIn, geben.

Diese Veranstaltung ist geeignet für: PsychologInnen, PsychotherapeutInnen, ÄrztInnen, Beratende und andere Berufsgruppen mit fachlichem Bezug, die sich mit dem Thema Tod auseinandersetzen möchten.

Neues Seminar		PTK-Punkte beantragt
Termin	26.07.2020	
Ort	Berlin	
Unterrichtseinheiten	8	
Gebühr	190 €	
Gebühr für BDP-Mitglieder	175 €	
Frühbucher-Rabatt	20 €	
Buchungs-Code	B2020-GF-9	

Yoga für PsychotherapeutInnen – Die Arbeit mit Chakren

Doz.: Angela Cuno, Dipl.-Psych.;
Thomas Richter, Dipl.-Psych.

Die Philosophie des Yoga ist nicht nur uralt, sondern in manchen Teilen auch erstaunlich aktuell. Besonders im Konzept der Chakren, „Energiezentren“ im Körper, gibt es Parallelen und Übereinstimmungen zur modernen Psychotherapie, v.a. kognitiver Verhaltenstherapie. Das Seminar wird diese Zusammenhänge aufzeigen, vor allem jedoch praktisch über Yoga-Asanas, Meditationen und weitere Übungen erfahrbar machen. In einem letzten Schritt werden Sie befähigt, diese Kenntnisse in Ihre eigene psychotherapeutische Arbeit einzubinden.

Wesentliche Inhalte:

- Yoga: Forschungsergebnisse zu Wirkung und Nutzen
- Die sieben Hauptchakren: psychische Qualitäten, Blockaden, Affirmationen
- Zusammenhänge zur modernen Psychotherapie
- Zugehörige Asanas (Yogaübungen) und Meditationen kennenlernen
- Praktischer Einsatz einiger Basisübungen in der eigenen psychotherapeutischen Praxis

In diesem praxisorientierten Intensiv-Seminar erleben Sie die Aktualität uralter Yogaphilosophie sowohl für die eigene Psychohygiene als auch für die Anwendung in der psychotherapeutischen Praxis. Das beeindruckende Kloster Benediktbeuern im wunderschönen Voralpenland bildet dafür einen unterstützenden Rahmen.

Diese Veranstaltung ist geeignet für: Diplom-PsychologInnen, Master in Psychologie, ÄrztInnen, PsychotherapeutInnen, Kinder- und JugendlichenpsychotherapeutInnen, Studierende der Psychologie, die kurz vor ihrem Masterabschluss stehen

Neues Seminar		B1
PTK-Punkte beantragt		
Termin	06.09.2020-10.09.2020	
Ort	Kloster Benediktbeuern	
Unterrichtseinheiten	30	
Gebühr	1185 €	
Gebühr für BDP-Mitglieder	1080 €	
Gebühr für Studierende	948 €	
Frühbucher-Rabatt	20 €	
Buchungs-Code	By2020-GF-36	



Deutsche
Psychologen
Akademie



NEU

YOGA IN ZEITEN DER TRAUER

TRAUERBEGLEITUNG

26. JULI 2020

Weitere Informationen sowie Hinweise zu Sonderkonditionen und Frühbucher-rabatten erhalten Sie unter www.psychologenakademie.de

Sie haben Fragen zu dieser Veranstaltung?
Wir beraten Sie gern unverbindlich:

Yvette Jendreizik
Tel (030) 209 166-333
y.jendreizik@psychologenakademie.de

Die Dozentin Kerstin Meyer-Krems ist Psychologische Psychotherapeutin und in eigener Praxis in Wolfsburg niedergelassen. Nach dem Psychologiestudium an der TU Braunschweig und der Weiterbildung zur Verhaltenstherapeutin erweiterte sie ihr therapeutisches Spektrum mit dem Ziel, den Patienten ganzheitlich begegnen zu können. Die Arbeit im Hospiz mit Sterbenden, chronisch Erkrankten und Trauernden liegen ihr sehr am Herzen.

Insbesondere Menschen mit psychischen Problemen kann ganz unmittelbar durch die Hinführung der Wahrnehmung des eigenen Körpers geholfen werden. Auch für Psychotherapeuten und Menschen in helfenden Berufen bietet Yoga nicht nur mit den körperlichen Übungen, sondern insbesondere mit seinem philosophischen Hintergrund, eine große Hilfe zum Verständnis von der Entstehung psychischer und somatischer Krankheit und darüber hinaus zur Pflege der eigenen Psychohygiene.

Achtsam Essen mit Verstand und Genuss – Ungesundes Ernährungsverhalten verstehen und behandeln

Doz.: Mag. Cornelia Fiechtl

Ein Großteil der Menschen verbringt viel Zeit mit Methoden um das Gewicht zu reduzieren oder zu halten. Regelmäßige Essanfälle sind weit verbreitet. Teils widersprüchliche Propaganda zu gesunder Ernährung führt vielfach zu Verwirrung und zu einem verkopften Essverhalten. Die Körperintelligenz geht dabei verloren, das Körperbild wird negativer. Gezügeltes Essverhalten, Heißhunger, ein hoher Leidensdruck und Selbstabwertungen werden zu ständigen Begleitern. „Nebenwirkungen“, die unterschätzt und stiefmütterlich behandelt werden.

Wesentliche Inhalte:

- Ernährungspsychologische Aspekte des Essverhaltens
- Auswirkungen von Diäten
- Achtsamkeitsbasierte Methoden und Techniken
- Emotionales Essen
- Ernährungsumstellung nachhaltig gestalten

Der Ansatz der somatischen Körperintelligenz und des intuitiven/achtsamen Essens bietet Ihnen ein buntes Methodenrepertoire in der Behandlung von Personen mit ungesundem Essverhalten. Ein Methodenmix aus Ernährungswissen, Ernährungspsychologie und achtsamkeitsbasierter Techniken unterstützen Sie dabei, Ihre KlientInnen zu einem gesunden Essverhalten zu begleiten.

Diese Veranstaltung ist geeignet für: Diplom-PsychologInnen, Bachelor und Master in Psychologie, Kinder- und JugendlichenpsychotherapeutInnen, ärztliche und psychologische PsychotherapeutInnen, PiA sowie Angehörige verwandter und kooperierender Berufe im klinischen und psychosozialen Arbeitsfeld, Studierende mit fachlichem Bezug, die kurz vor ihrem Abschluss stehen.

Neues Seminar

PTK-Punkte beantragt

Termin	28.08.2020
Ort	Berlin
Unterrichtseinheiten	8
Gebühr	180 €
Gebühr für BDP-Mitglieder	170 €
Gebühr für Studierende	144 €
Frühbucher-Rabatt	20 €

Buchungs-Code **B2020-PTW-282**

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR mindfulness based stress reduction) – Intensivseminar im Kloster

Doz.: Ulrike Juchmann, Dipl.-Psych.

Viele Menschen fühlen sich durch Zeitdruck, fehlende Wertschätzung und eine unübersichtliche Informationsfülle gestresst und überfordert. Auch eigene Ansprüche und innere Haltungen wie Perfektionismus oder Selbstkritik führen zu innerem Druck. MBSR lässt eigene Stressmuster erkennen und bietet ein Übungsprogramm, das durch meditative Übungen in Ruhe und Bewegung die Resilienz stärkt. Das viertägige Intensivseminar bietet sehr viel Gelegenheit für Übungen und die eigene Meditationspraxis. Die schöne Klosterumgebung stellt einen Rahmen zur Verfügung, der hilft, in die Gegenwart und zur Stille zu finden. (www.kloster-benediktbeuern.de)

Wesentliche Inhalte:

- Definition von Achtsamkeit
- Wie Achtsamkeit bei Stress hilft
- Struktur, Aufbau und Methodik von MBSR
- Body Scan, Sitzmeditation, Gehmeditation und achtsame Bewegung praktisch erfahren
- Wie MBSR gelernt und vertieft werden kann
- Integration in den Alltag

Sie lernen den Aufbau einer eigenen Meditationspraxis. Die Haltung der Achtsamkeit wird durch Meditation gestärkt und kann dann auch im Alltag bewusster eingenommen werden. Sie lernen Ihre Gewohnheitsmuster im Umgang mit Stress kennen und entwickeln neue Formen der Stressbewältigung. MBSR stellt Methoden zur Verfügung und kultiviert innere wohltuende Haltungen von Freundlichkeit, Offenheit und Gelassenheit.

Diese Veranstaltung ist geeignet für: Diplom-PsychologInnen, Bachelor in Psychologie, Master in Psychologie, ÄrztInnen, PsychotherapeutInnen, Kinder- und JugendlichenpsychotherapeutInnen sowie andere akademische Berufe mit fachlichem Bezug, Studierende der Psychologie, die kurz vor ihrem Abschluss stehen

B1

PTK-Punkte beantragt

Termin	10.09.2020-13.09.2020
Ort	Kloster Benediktbeuern
Unterrichtseinheiten	33
Gebühr	1130 €
Gebühr für BDP-Mitglieder	1035 €
Gebühr für Studierende	904 €
Frühbucher-Rabatt	20 €

Buchungs-Code **By2020-GF-46**

Psychosomatisches Entspannungstraining (PSE) – Aufbauseminar

Doz.: Thomas Welker, Dipl.-Psych.

Das Seminar vermittelt eine Auswahl verschiedenartiger Einzelübungen, die Menschen entgegen kommen, die ein Entspannungstraining schnell wieder aufgeben, mangels Gelegenheit zur Ausübung oder aufgrund erlebter Angst bei einer tiefen, ungewohnten Entspannungswirkung, welche die positive Wirkung der Entspannung sofort wieder zunichtemachen kann. Ruhe- und bewegungsorientierte Übungen des PSE erleben Sie, um sie im Rahmen eines präventiven Kurssettings von Autogenem Training und Progressiver Relaxation integrieren sowie im therapeutischen Setting gezielt einsetzen zu können.

Wesentliche Inhalte:

- Erfahrungsaustausch und Reflexion der praktischen Erfahrungen während der Zeit zwischen den Modulen
- Didaktische, methodische Prinzipien und Kombinationsmöglichkeiten der Übungen
- Psychodynamik in der Prävention und im psychologischen therapeutischen Setting
- Stärkung der Selbstakzeptanz, Selbstkontrolle, Selbstbehauptung und der Selbstwirksamkeit

Die Integration des PSE in primärpräventive und psychotherapeutische Intervention ermöglichen es Ihnen, psychophysiologische und -somatische Zusammenhänge zu erkennen und umzusetzen.

Diese Veranstaltung ist geeignet für: Diplom-PsychologInnen, Bachelor/ Master in Psychologie, ÄrztInnen, PsychotherapeutInnen, Kinder- und JugendlichenpsychotherapeutInnen sowie andere Berufsgruppen mit fachlichem Bezug, die Entspannungsverfahren im präventiven und/ oder gesundheitspädagogischen Bereich einsetzen wollen, Studierende der Psychologie oder gesundheitswissenschaftlicher Studiengänge, die kurz vor dem Abschluss stehen

Neues Seminar	B1
PTK-Punkte beantragt	
Termin	01.10.2020-02.10.2020
Ort	Berlin
Unterrichtseinheiten	16
Gebühr	390 €
Gebühr für BDP-Mitglieder	360 €
Gebühr für Studierende	312 €
Frühbucher-Rabatt	20 €
Buchungs-Code	B2020-GF-25

Stressbewältigungstrainings für Kinder und Jugendliche – Kursleiterschulung

Doz.: Prof. Dr. phil. Arnold Lohaus, Dipl.-Psych.;
Dr. phil. Johannes Klein-Heßling, Dipl.-Psych.

Bereits bei Kindern und Jugendlichen werden Stresssymptome wie Nervosität, Unkonzentriertheit, Kopf- und Bauchschmerzen oder Schlafschwierigkeiten diagnostiziert. Die Mehrheit der Kinder und Jugendlichen berichtet zwar konkrete Stresserlebnisse, weiß aber nur wenig darüber, was dagegen konkret zu tun wäre. Die Förderung der Stressbewältigungskompetenzen von Kindern und Jugendlichen ist daher ein zentrales Praxisfeld der Prävention und Gesundheitsförderung. Basierend auf aktuellen Befunden zur Stressverarbeitung lernen Sie im Seminar relevante Bausteine zur Vermittlung eines altersgerechten Stressmodells sowie der Veränderung von Situationseinschätzungen und Stressbewältigungskompetenzen von Kindern kennen.

Wesentliche Inhalte:

- Diagnoseinstrumente zu Stresserleben, -symptomatik und -bewältigung bei Kindern und Jugendlichen
- Multi-methodale Ansätze zur Prävention
- Interventionsansätze

Erste praktische Erfahrungen ermöglichen es Ihnen, selbständig für verschiedene Anwendungskontexte geeignete Maßnahmen zu erarbeiten. Die Veranstaltung beinhaltet eine Qualifizierung zur Kursleitung für die Programme "Bleib locker - Stressbewältigung für Kinder" und "SNAKE - Stress nicht als Katastrophe erleben - Ein Stressbewältigungstraining für Jugendliche".

Diese Veranstaltung ist geeignet für: Diplom-PsychologInnen, Bachelor in Psychologie, Master in Psychologie, ÄrztInnen, PsychotherapeutInnen, Kinder- und JugendlichenpsychotherapeutInnen sowie andere akademische Berufe mit fachlichem Bezug

B2 o. B1	PTK-Punkte beantragt
Termin	09.10.2020-10.10.2020
Ort	Berlin
Unterrichtseinheiten	16
Gebühr	410 €
Gebühr für BDP-Mitglieder	385 €
Frühbucher-Rabatt	20 €
Buchungs-Code	B2020-GF-30

Optimistisch den Fahrerstress meistern – Einführung in ein verkehrspsychologisches Stressbewältigungsprogramm

Doz.: Dr. Udo Kranich, Dipl.-Psych.;

Prof. Dr. Konrad Reschke, Dipl.-Psych.

Stress im Straßenverkehr ist ein erheblicher Risikofaktor für die Verkehrssicherheit. Um diesen Risiken wirksam etwas entgegen zu setzen wurde das Trainingsprogramm „Optimistisch den Fahrerstress meistern“ (Reschke, Kranich & Lessing, 2015) entwickelt und erfolgreich evaluiert. Im Rahmen des Seminars werden die Grundlagen des verkehrspsychologischen Interventionsprogramms für gestresste Kraftfahrer, Kursleiterqualifikationen und Anwenderhinweise vermittelt. Durch die Interventionen werden Strategien und Verhaltensvorsätze für zukünftig stressfreieres Verhalten im Straßenverkehr ermöglicht.

1. Grundlagen

- Stresskonzepte, -belastungen, -analyse und -bewältigung

2. Anwendungsfeld Fahrerstress

- Die Zielgruppen / Aquse-Hinweise
- Stresserleben des Berufskraftfahrers/Vielfahrers
- Verkehrspsychologische Diagnostik von Stresserleben im Straßenverkehr

3. Übungen

- Stressanalyse, Emotionsregulation, Ressourcen und Lösungen, Transfer und Rückfallprophylaxe
- ICH als Kraftfahrer

Das Seminar befähigt zu psychologischen Interventionen zur Stressreduktion im Rahmen der Gesundheitsförderung und Rehabilitation von Kraftfahrern.

Diese Veranstaltung ist geeignet für: PsychologInnen, Verkehrsmediziner, psychologische und ärztliche PsychotherapeutInnen, Studierende der Psychologie, die kurz vor ihrem Abschluss (Diplom, Master) stehen mit Grundkenntnissen in der Rehabilitation von Kraftfahrern

Termin	23.10.2020-24.10.2020
Ort	Berlin
Unterrichtseinheiten	16
Gebühr	365 €
Gebühr für BDP-Mitglieder	345 €
Gebühr für Studierende	292 €
Frühbucher-Rabatt	20 €
Buchungs-Code	B2020-V-101

Ruhe inmitten des Sturms – Achtsame Stressbewältigung im Berufsalltag

Doz.: Ulrike Juchmann, Dipl.-Psych.

Viele Menschen fühlen sich durch Zeitdruck, fehlende Wertschätzung und Informationsfülle gestresst und überfordert. Zudem führen eigene Ansprüche und Perfektionismus zu einem inneren Druck. MBSR (mindfulness based stress reduction) bietet sehr strukturiert und wissenschaftlich evaluiert ein wirksames Trainingsprogramm zur achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung. In diesem Tagesseminar lernen Sie anhand grundlegender Übungen die Struktur von MBSR kennen und erfahren sehr praxisnah, wie Sie Achtsamkeit wirkungsvoll in Ihren Arbeitsalltag einbinden können.

Wesentliche Inhalte:

- Definition von Achtsamkeit
- Achtsamkeit als Lebenseinstellung
- Vom Autopilot zum Sein-Modus
- Erfahren kurzen Übungen für den Arbeitsalltag
- Wirkungen von MBSR
- Infos, wie sich MBSR vertieft lernen lässt

Ziel ist es, eine achtsame Haltung im beruflichen aber auch im privaten Alltag einzunehmen. Das Seminar befähigt Sie, gewohnheitsmäßige und unangemessene Verhaltensweisen zu erkennen, zu verstehen und zu verändern. Sie lernen praktische Übungen kennen, die Sie konkret zur Stressreduktion einsetzen können. MBSR hilft Ihnen darüber hinaus, Ihr Selbstvertrauen und Ihre Selbstakzeptanz zu stärken.

Diese Veranstaltung ist geeignet für: Fach- und Führungskräfte im Betrieblichen Gesundheitsmanagement und alle Beschäftigten, die sich für neue Möglichkeiten der Selbstregulation und Stressbewältigung interessieren

Termin	20.11.2020
Ort	Berlin
Unterrichtseinheiten	8
Gebühr	285 €
Gebühr für BDP-Mitglieder	260 €
Frühbucher-Rabatt	20 €
Buchungs-Code	B2020-gf-41



Deutsche
Psychologen
Akademie



RUHE INMITTEN DES STURMS

ACHTSAME STRESSBEWÄLTIGUNG IM BERUFSALLTAG

20. NOVEMBER 2020

Allzu oft ist der Berufsalltag von Stressoren wie Zeitdruck, fehlender Wertschätzung, Informationsfülle und perfektionistischen eigenen Ansprüchen geprägt. Achtsamkeitsbasierte Verfahren können dabei unterstützen, aus dieser Spirale von innerem Druck und Überforderung auszusteigen.

Die Dozentin Ulrike Juchmann ist Diplompsychologin, Psychologische Psychotherapeutin, MBCT- und MBSR-Trainerin, Verhaltenstherapeutin und Systemische Therapeutin. Auf kreative Weise verbindet sie systemische und verhaltenstherapeutische Methoden mit achtsamkeitsbasierten Ansätzen. Sie leitet seit Jahren erfolgreich MBSR- und MBCT-Seminare, in denen sie durch ihre motivierende Art begeistert und psychologisch, fundiertes Wissen vermittelt, das gut in die Praxis umgesetzt werden kann.

Teilnehmerstimmen zu dieser Dozentin:

„Sehr engagierte und hoch kompetente Dozentin!“

„Tolle Dozentin – jederzeit wieder!“

„Sehr kompetente, zugewandte, freundliche, bemühte Dozentin!“

„Hohe Fachkompetenz, hohe Empathie, alles sehr verständlich vermittelt.“

Weitere Informationen sowie Hinweise zu Sonderkonditionen und Frühbucher-rabatten erhalten Sie unter www.psychologenakademie.de

Sie haben Fragen zu dieser Veranstaltung?
Wir beraten Sie gern unverbindlich:

Yvette Jendreizik
Tel (030) 209 166-333
y.jendreizik@psychologenakademie.de

TEILNEHMERSTIMMEN

GESUNDHEITSPSYCHOLOGIE



Resilienztrainings erfolgreich leiten –
Ein Training für TrainerInnen
Dozentin: Dipl.-Psych. Anke Weidling

»Frau Weidling
ist eine hervorragende
Dozentin, kompetent,
inspirierend, enthusias-
tisch, kreativ.«

Ruhe inmitten des Sturms –
Achtsame Stressbewältigung im Berufsalltag
Dozentin: Dipl.-Psych. Ulrike Juchmann

»Sehr sympathische Art
der Dozentin, die
Achtsamkeit auch im
Umgang mit den Teil-
nehmern ausgestrahlt
hat. Vielen Dank!«

Fortbildung Heilhypnose – Aufbaukurs zum Einsatz der Hypnose
in der Psychotherapie
Dozent: Prof. Dr. Dirk Revenstorf

»Ein super Dozent und Therapeut –
empathisch und authentisch.
Ich bin total begeistert!«

Resilienzstärkung mit kreativen Interventionen
in Krisensituationen
Dozentin: Christa Diegelman, Dipl.-Psych.

»Trotz Kenntnissen
zur Resilienz hoher
Lerneffekt durch
viele Praxisbeispiele
und Übungen.«





Kreativität und Veränderungskompetenz mit
Methoden aus dem Improvisationstheater –
Selbsterfahrung
Dozentin: Frauke Nees, Dipl.-Psych.

»Inspirierend und
relevant für die
therapeutische Arbeit!
Danke!«

ZAPCHEN somatics –
Ressourcenorientierte Achtsamkeits- und
Körperübungen für die klinische Praxis
Dozenten: Cornelia Hammer, Dipl.-Psych.;
Dr. med. Bernhard Hammer

»Ich war mit
dem gesamten
Seminar, insbe-
sondere mit den
Referenten sehr
zufrieden. Vielen
Dank für die
wertvollen
Erfahrungen!«



Stressbewältigungstrainings für Kinder
und Jugendliche – Kursleiterschulung
Dozenten: Prof. Dr. Arnold Lohaus,
Dr. Johannes Klein-Heßling

»Die Hinweise
aus der Praxis
fand ich besonders
hilfreich. Eine gute
Mischung von
Theorie und
praxisnahen
Übungen.«

Stressbewältigung durch Achtsamkeit
(MBSR) – Intensivseminar im Kloster
Dozentin: Dipl.-Psych. Ulrike Juchmann

»Meine Erwartungen
wurden mehr als
übertroffen. Ich
nehme viel für
mich mit!«



Achtsamkeit“ (mindfulness) in Therapie,
Beratung, Supervision und Coaching –
Grundlagen und praktische Anwendungen
Dozent: Prof. Norbert Lotz, Dipl.-Psych.

»Ich hatte das Gefühl,
Prof. Lotz lebt das Thema
Achtsamkeit. Humorvoll
vermittelt mit vielen
praktischen Übungen.«



Deutsche
Psychologen
Akademie

KREATIVITÄT UND VERÄNDERUNGS- KOMPETENZ MIT METHODEN AUS DEM IMPROVISATIONSTHEATER

SELBSTERFAHRUNG

03.–09. MAI 2020

Die Seminarreise führt Sie nicht nur in das landschaftlich traumhafte Ambiente der Toskana sondern ebnet Wege für neue Erfahrungen und außergewöhnliche Erkenntnisse. Die Arbeit mit erlebnisorientierten, interaktiven Methoden fördert Ihre eigene Potenzialentfaltung, unterstützt Ihre Psychohygiene und liefert hilfreiche Impulse für die Arbeit mit PatientInnen in Veränderungsprozessen. Die Dozentin Frauke Nees ist Diplom-Psychologin, erfahrene ImprovisationsschauspielerIn und nachgefragte Dozentin, wenn es um Kreativität, Veränderungskompetenz und Kommunikation geht. Der Seminarort ist die 400-jährige Villa Palagione – ein internationales Kultur- und Bildungszentrum, das vielfältige Inspiration für Aktivitäten jenseits der Kurseinheiten bietet.

Teilnehmerstimmen zu diesem Seminar:

„Der Kurs fördert Spontaneität, Freundlichkeit und Akzeptanz. Ein sehr gutes Programm im Rahmen der angewandten Bindungstheorie.“

„Die Dozentin ist sehr offen, integrierend und versiert. Wirklich ein tolles Seminar, das Spaß gemacht hat und wertvolles Wissen vermittelt hat.“

„Toller Kurs!! Vielen Dank dafür!!“

„Schöne Selbsterfahrung, sehr praktische Übungen.“

„Eine wunderbare Fortbildung!“

Weitere Informationen sowie Hinweise zu Sonderkonditionen und Frühbucher-rabatten erhalten Sie unter
www.psychologenakademie.de

Sie haben Fragen zu dieser Veranstaltung?
Wir beraten Sie gern unverbindlich:

Steffi Baumgarten
Tel (030) 209 166-314
s.baumgarten@psychologenakademie.de

Kreativität und Veränderungskompetenz mit Methoden aus dem Improvisationstheater – Selbsterfahrung

Doz.: Frauke Nees, Dipl.-Psych.

Die Workshopwoche dient der eigenen Potentialentfaltung sowie Selbstfürsorge und gibt hilfreiche Impulse für die Arbeit mit Patienten in Veränderungsprozessen. Übungen, mit denen Schauspieler trainieren, ermöglichen Ihnen direkt neue Erfahrungen zu machen sowie mehr Bewusstsein über den eigenen körperlichen Ausdruck und dessen Wirkung auf sich selbst und andere zu erlangen. In unterschiedliche Rollen zu schlüpfen und sich anders wahrzunehmen führt dazu, einen kreativen Umgang mit dem inneren Kritiker zu erfahren und somit tatsächlich etwas verändern zu können.

Wesentliche Inhalte:

- Humor als Copingstrategie
- Interozeption
- Flexibilität im Denken und Handeln
- Offenheit für neue Impulse statt einer Ja-aber-Haltung
- Toleranz und Fehlerfreundlichkeit
- Spontane und souveräne Reaktion in unvorhersehbaren Situationen
- Empathie und Dialogfähigkeit
- Gelassenheit und Wohlbefinden

Mit körperorientierten Übungen aus dem Improvisationstheater werden Humor und eine spielerische Haltung sowie das Vergnügen, sich auf neues Terrain zu begeben, mit Spaß an der Sache trainiert.

Diese Veranstaltung ist geeignet für: Diplom-PsychologInnen, Bachelor und Master in Psychologie, Kinder- und JugendlichenpsychotherapeutInnen, ärztliche und psychologische PsychotherapeutInnen, PiA sowie Angehörige verwandter und kooperierender Berufe im klinischen und psychosozialen Arbeitsfeld

Seminar in kleiner Gruppe

Termin	03.05.2020-09.05.2020
Ort	Volterra (Italien)
Unterrichtseinheiten	32
Gebühr	700 €
Gebühr für BDP-Mitglieder	660 €
Frühbucher-Rabatt	20 €
Buchungs-Code	B2020-KPP-80

ZAPCHEN somatics – Ressourcenorientierte Achtsamkeits- und Körperübungen für die klinische Praxis

Doz.: Cornelia Hammer, Dipl.-Psych.;

Dr. med. Bernhard Hammer

In der Workshopwoche werden Sie eingeführt in die Übungsweise ZAPCHEN somatics. Die Methode wurde von humanistischen Psychotherapien, Körpertherapien, Hypnotherapie und der tibetischen Meditations- und Heiltradition beeinflusst. In den schlichten Übungen wird die Fähigkeit zur somatopsychischen Selbstregulation gestärkt. Es werden neurochemische Umstrukturierungen angeregt, die die Auflösung belastender energetischer, körperlicher und bewusstseinsmäßiger Muster fördern. Die Selbst- und Affektregulation wird unterstützt. Möglichkeiten der Stressunterbrechung und Achtsamkeitssteigerung werden geübt.

Wesentliche Inhalte:

- Selbstfürsorge und Psychohygiene
- Zentrierung und Entspannung
- Erreichen innerer Klarheit
- Förderung der Selbststeuerung und Selbstachtsamkeit
- Bewegung, Atem, Stimme und Berührung nutzen, um Wohlfühl ("well-being") zu erreichen
- Respekt für die eigenen Grenzen und die Grenzen anderer

Mit ZAPCHEN somatics lernen Sie ein bewährtes Psychohygieneverfahren kennen, welches Sie begleitend in Ihrer therapeutischen Arbeit einsetzen können, etwa zur Traumaarbeit, in der Begleitung von an Krebs erkrankten Menschen und in der Burnout-Prophylaxe. Der Workshop vermittelt das Konzept anhand zahlreicher Übungen - allein, zu zweit und in kleinen Gruppen.

Diese Veranstaltung ist geeignet für: Diplom-PsychologInnen, Master und Bachelor in Psychologie, Psychotherapeutisch tätige ÄrztInnen, PsychotherapeutInnen, Kinder- und JugendlichenpsychotherapeutInnen und andere akademische Berufe mit fachlichem Bezug, Studierende mit fachlichem Bezug, die kurz vor ihrem Abschluss stehen

PTK-Punkte beantragt

nur en bloc buchbar

Termin	04.05.2020-10.05.2020
Ort	Kloster Benediktbeuern
Unterrichtseinheiten	36
Gebühr	990 €
Gebühr für BDP-Mitglieder	925 €
Gebühr für Studierende	792 €
Frühbucher-Rabatt	20 €
Buchungs-Code	BY2020-KPP-55



Deutsche
Psychologen
Akademie



NEU

YOGA FÜR PSYCHOTHERAPEUTINNEN

DIE ARBEIT MIT CHAKREN

06.–10. SEPTEMBER 2020

Yoga ist eine bewährte Methode zur Selbstfürsorge und kann in der psychotherapeutischen Arbeit wirkungsvoll eingesetzt werden. Insbesondere das Konzept der Chakren bietet vielfältige Ansätze, die neue Perspektiven eröffnen und einfach in die Praxis umzusetzen sind. Neben den Seminareinheiten haben Sie die Möglichkeit, das außergewöhnlich schöne Ambiente des Klosters Benediktbeuern zu genießen und Erholung für Körper, Seele und Geist zu finden.

Teilnehmerstimmen zu diesem Dozententeam:

„Ich fand es sehr gut, dass zwei Dozenten anwesend waren. Insbesondere bei der wichtigen Korrektur der Yogaposen war dies sehr hilfreich. Auch die Selbstöffnung gelang in diesem Leitungsteam sehr gut, da beide Geschlechter repräsentiert waren.“

„Tolle Anleitung der Dozenten!“

„Ela und Thomas vermitteln die Inhalte sehr schön und sympathisch, achten auf eigene Ressourcen und Psychohygiene! Schönes Ambiente!“

„Danke für die wunderbare, wohltuende Veranstaltung!“

Weitere Informationen sowie Hinweise zu Sonderkonditionen und Frühbucher-rabatten erhalten Sie unter www.psychologenakademie.de

Sie haben Fragen zu dieser Veranstaltung?
Wir beraten Sie gern unverbindlich:

Yvette Jendreizik
Tel (030) 209 166-333
y.jendreizik@psychologenakademie.de

Yoga für PsychotherapeutInnen – Die Arbeit mit Chakren

Doz.: Angela Cuno, Dipl.-Psych.;
Thomas Richter, Dipl.-Psych.

Die Philosophie des Yoga ist nicht nur uralt, sondern in manchen Teilen auch erstaunlich aktuell. Besonders im Konzept der Chakren, „Energiezentren“ im Körper, gibt es Parallelen und Übereinstimmungen zur modernen Psychotherapie, v.a. kognitiver Verhaltenstherapie. Das Seminar wird diese Zusammenhänge aufzeigen, vor allem jedoch praktisch über Yoga-Asanas, Meditationen und weitere Übungen erfahrbar machen. In einem letzten Schritt werden Sie befähigt, diese Kenntnisse in Ihre eigene psychotherapeutische Arbeit einzubinden.

Wesentliche Inhalte:

- Yoga: Forschungsergebnisse zu Wirkung und Nutzen
- Die sieben Hauptchakren: psychische Qualitäten, Blockaden, Affirmationen
- Zusammenhänge zur modernen Psychotherapie
- Zugehörige Asanas (Yogaübungen) und Meditationen kennenlernen
- Praktischer Einsatz einiger Basisübungen in der eigenen psychotherapeutischen Praxis

In diesem praxisorientierten Intensiv-Seminar erleben Sie die Aktualität uralter Yogaphilosophie sowohl für die eigene Psychohygiene als auch für die Anwendung in der psychotherapeutischen Praxis. Das beeindruckende Kloster Benediktbeuern im wunderschönen Voralpenland bildet dafür einen unterstützenden Rahmen.

Diese Veranstaltung ist geeignet für: Diplom-PsychologInnen, Master in Psychologie, ÄrztInnen, PsychotherapeutInnen, Kinder- und JugendlichenpsychotherapeutInnen, Studierende der Psychologie, die kurz vor ihrem Masterabschluss stehen

Neues Seminar	B1
PTK-Punkte beantragt	
Termin	06.09.2020-10.09.2020
Ort	Kloster Benediktbeuern
Unterrichtseinheiten	30
Gebühr	1185 €
Gebühr für BDP-Mitglieder	1080 €
Gebühr für Studierende	948 €
Frühbucher-Rabatt	20 €
Buchungs-Code	By2020-GF-36

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR mindfulness based stress reduction) – Intensivseminar im Kloster

Doz.: Ulrike Juchmann, Dipl.-Psych.

Viele Menschen fühlen sich durch Zeitdruck, fehlende Wertschätzung und eine unübersichtliche Informationsfülle gestresst und überfordert. Auch eigene Ansprüche und innere Haltungen wie Perfektionismus oder Selbstkritik führen zu innerem Druck. MBSR lässt eigene Stressmuster erkennen und bietet ein Übungsprogramm, das durch meditative Übungen in Ruhe und Bewegung die Resilienz stärkt. Das viertägige Intensivseminar bietet sehr viel Gelegenheit für Übungen und die eigene Meditationspraxis. Die schöne Klosterumgebung stellt einen Rahmen zur Verfügung, der hilft, in die Gegenwart und zur Stille zu finden. (www.kloster-benediktbeuern.de)

Wesentliche Inhalte:

- Definition von Achtsamkeit
- Wie Achtsamkeit bei Stress hilft
- Struktur, Aufbau und Methodik von MBSR
- Body Scan, Sitzmeditation, Gehmeditation und achtsame Bewegung praktisch erfahren
- Wie kann MBSR gelernt und vertieft werden
- Integration in den Alltag

Sie lernen den Aufbau einer eigenen Meditationspraxis. Die Haltung der Achtsamkeit wird durch Meditation gestärkt und kann dann auch im Alltag bewusster eingenommen werden. Sie lernen Ihre Gewohnheitsmuster im Umgang mit Stress kennen und entwickeln neue Formen der Stressbewältigung. MBSR stellt Methoden zur Verfügung und kultiviert innere wohltuende Haltungen von Freundlichkeit, Offenheit und Gelassenheit.

Diese Veranstaltung ist geeignet für: Diplom-PsychologInnen, Bachelor in Psychologie, Master in Psychologie, ÄrztInnen, PsychotherapeutInnen, Kinder- und JugendlichenpsychotherapeutInnen sowie andere akademische Berufe mit fachlichem Bezug, Studierende der Psychologie, die kurz vor ihrem Abschluss stehen

B1	PTK-Punkte beantragt
Termin	10.09.2020-13.09.2020
Ort	Kloster Benediktbeuern
Unterrichtseinheiten	33
Gebühr	1130 €
Gebühr für BDP-Mitglieder	1035 €
Gebühr für Studierende	904 €
Frühbucher-Rabatt	20 €
Buchungs-Code	By2020-GF-46



Deutsche
Psychologen
Akademie



YOGA UND PSYCHOLOGIE

WEITERBILDUNG ZUR YOGALEHRERIN/ ZUM YOGALEHRER

14. SEPTEMBER 2020 – 06. NOVEMBER 2022

Als wirksames Verfahren zur Entspannung und Stressreduktion wird Yoga schon lange wirkungsvoll angewendet. Allerdings führte die zunehmende Beliebtheit von Yoga in den letzten Jahren zu einem regelrechten Boom und damit auch zu einer erschwerten Überschaubarkeit des Kursangebotes. In dieser Weiterbildung wird Yoga als psychologisch wirksame Methode vermittelt und grenzt sich somit deutlich gegenüber Angeboten, wie z. B. Fitness-Yoga ab.

Die Weiterbildung ist anrechenbar für folgende Zertifizierungen:

- YogalehrerIn BDP des Berufsverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen (nur für PsychologInnen)
- YogalehrerIn BUGY bzw. Yoga-GesundheitstrainerIn BUGY des Berufsverbandes Unabhängiger Gesundheitswissenschaftlicher Yogalehrender
- Modul B1 des erwerbbaaren Zertifikats Psychologische Gesundheitsförderung BDP (nur für PsychologInnen)

Weitere Informationen sowie Hinweise zu Sonderkonditionen und Frühbucherrabatten erhalten Sie unter www.psychologenakademie.de

Sie haben Fragen zu dieser Veranstaltung?
Wir beraten Sie gern unverbindlich:

Yvette Jendreizik
Tel (030) 209 166-333
y.jendreizik@psychologenakademie.de

Mit diesem Zertifikat erlangen Sie einen objektiven Nachweis über fundiertes Fachwissen, umfassende Methodenkompetenzen und die Erfüllung höchster Qualitätsanforderungen.

Yoga und Psychologie – Weiterbildung zur Yoga- lehrerIn/ zum Yogalehrer

Die Weiterbildung basiert auf den Leit- und Richtlinien der Fachgruppe Entspannungsverfahren in der Sektion Klinische Psychologie im BDP und damit auf einer psychologischen und gesundheitswissenschaftlichen Sichtweise.

Das Curriculum startet am 14.09.2020 mit einer Telefonkonferenz als Einführungsveranstaltung, in der die Dozierenden die Weiterbildung und sich selbst mit dem jeweiligen Yogaverständnis vorstellen sowie für Fragen der Teilnehmenden zur Verfügung stehen.

Das Curriculum gliedert sich in drei große Kapitel:

- Yoga und Psychologie (6 Module)
- Yoga Elementarkurs in Kooperation mit dem Berufsverband unabhängiger gesundheitswissenschaftlicher Yoga-Lehrender BUGY (6 Module)
- Unterrichtsgestaltung und Vorstellstunden (2 Module)

Sie erhalten Hintergrundwissen auf sowohl medizinischem als auch Yoga-philosophischem Gebiet. Dabei nehmen praktische Übungen der Teilnehmenden und die Selbsterfahrung den größten Teil des Unterrichts ein. Denn mindestens genauso wichtig wie theoretisches Wissen ist ein hohes Maß an eigener Erfahrung und eigenem Erleben, als Basis für ein tieferes Verständnis von Yoga und die Fähigkeit, Yoga zu unterrichten.

Wesentliche Inhalte:

- Psychologische Aspekte in der Ausübung und Vermittlung von Yoga
- Yoga-Elementarkurs auf Grundlage des Hatha-Yoga im Sinne des somatopsychisch ausgerichteten Marma-Yoga®
- Medizinische Grundlagen
- Abschließende Lehrprobe zur Unterrichtsgestaltung und Vorstellstunden
- Integriertes Selbstpraktikum

Diese Veranstaltung ist geeignet für: Diplom/ Master/ Bachelor in Psychologie, ÄrztInnen, PsychotherapeutInnen, Kinder- und JugendlichenpsychotherapeutInnen sowie andere Berufsgruppen mit fachlichem Bezug, die Entspannungsverfahren im präventiven und/ oder gesundheitspädagogischen Bereich einsetzen wollen, Studierende der Psychologie oder gesundheitswissenschaftlicher Studiengänge, die kurz vor ihrem Abschluss stehen

B1	PTK-Punkte beantragt
nur en bloc buchbar	§20 SGB V

Termin	14.09.2020-06.11.2022
Ort	Bochum, Göttingen
Unterrichtseinheiten	282
Gebühr	7025 €
Gebühr für BDP-Mitglieder	6635 €
Gebühr für Studierende	5620 €
Frühbucher-Rabatt	200 €

Buchungs-Code	NW2020-GF-7
---------------	-------------

Modul 1:
Bewusstsein für Körper und Psyche –
Yoga als Methode der Gesundheitsförderung

 Doz.: Ansgar Sievering-Glatz, Dipl.-Psych.;
 Micheal Röslen, Dipl.-Sozialwirt

Gefühle besser erkennen, Blockaden lösen und dadurch unangenehme Empfindungen „bearbeitbar“ machen – Yoga erlaubt einen besonderen Zugang zu Beschwerden. Yoga gilt schon lange als wirksames Verfahren zur Entspannung und Stressreduktion. Über die Körperempfindungen vermittelte Gefühle werden durch die verbesserte Körperwahrnehmung ebenso leichter zugänglich.

In diesem Modul aus dem Themenbereich Yoga und Psychologie lernen Sie, wie Yoga zur Prävention im Gesundheitsbereich angewendet werden kann.

Wesentliche Inhalte:

- Körperempfindungen und vermittelte Gefühle
- Verbesserte Körperwahrnehmung
- Psychologische Effekte der Yoga-Haltungen
- Achtsame Yoga-Arbeit

Sie lernen, durch das genaue und achtsame Beobachten des eigenen Körpers die eigene Wahrnehmung zu schulen und den Begrenztheiten bewusst zu begegnen. Die Techniken helfen Ihnen und Ihren KlientInnen dabei, sich bewusst zu spüren und die eigene, ruhende Mitte zu erreichen.

Diese Veranstaltung ist geeignet für: Diplom/ Master/ Bachelor in Psychologie, ÄrztInnen, PsychotherapeutInnen, Kinder- und JugendlichenpsychotherapeutInnen sowie andere Berufsgruppen mit fachlichem Bezug, die Entspannungsverfahren im präventiven und/ oder gesundheitspädagogischen Bereich einsetzen wollen, Studierende der Psychologie oder gesundheitswissenschaftlicher Studiengänge, die kurz vor ihrem Abschluss stehen

B1

PTK-Punkte beantragt

Termin	06.11.2020-08.11.2020
Ort	Bochum
Unterrichtseinheiten	20

 Buchungs-Code **NW2020-GF-7A**
Modul 2:
Zwischen Tradition und Erfahrung –
Yoga als Methode der Selbsterkenntnis
und Persönlichkeitsentwicklung

Doz.: Jenny Schlegel, Dipl.-Psych.

Mit dem Selbst treten wir auf der Yogamatte vielfältig in Kontakt: über das Lenken der Aufmerksamkeit nach innen, über den Atem sowie über das Wahrnehmen der körperlichen Empfindungen in den Asanas. Den Körper immer feiner spüren zu lernen soll helfen eigene Emotionen und somatische Marker besser zu erkennen. Zudem haben wir über „Verkörperungsprozesse“ (Embodiment) viele Möglichkeiten Selbstwirksamkeit zu entwickeln. Mithilfe von Yoga gelingt es, verschobene Körperrhythmen von Anspannung und Entspannung wieder in Balance zu bringen und die dadurch entstehende Ruhe ermöglicht Raum für Erkenntnis.

Wesentliche Inhalte:

- Selbsterkenntnis in der Yogaphilosophie
- Achtsamkeit und Bewegung
- Embodiment: Wissenschaftliche Erkenntnisse und praktisches Erleben
- Wirkfaktoren von Yoga
- Einführung in die Chakren und Elemente
- Ein hoher Anteil an Selbsterfahrung

Das Seminar ermöglicht, einen traditionellen yogaphilosophischen sowie einen achtsamen erfahrungsbasierten Zugang zum Thema Selbsterkenntnis kennen zu lernen. Neben anwendungsbezogene Konzepte wie Achtsamkeit, Embodiment, Selbstwirksamkeit und Körperrhythmen sollen auch energetische Konzepte wie Chakren kennen gelernt und für die Praxis nutzbar gemacht werden.

Diese Veranstaltung ist geeignet für: Diplom/ Master/ Bachelor in Psychologie, ÄrztInnen, PsychotherapeutInnen, Kinder- und JugendlichenpsychotherapeutInnen sowie andere Berufsgruppen mit fachlichem Bezug, die Entspannungsverfahren im präventiven und/ oder gesundheitspädagogischen Bereich einsetzen wollen, Studierende der Psychologie oder gesundheitswissenschaftlicher Studiengänge, die kurz vor ihrem Abschluss stehen

B1

PTK-Punkte beantragt

Termin	11.12.2020-13.12.2020
Ort	Bochum
Unterrichtseinheiten	20

 Buchungs-Code **NW2020-GF-7B**

Modul 3: Yoga-Elementarkurs Bewegen – Unsere Gelenke zwischen hin und weg

Doz.: Micheal Röslen, Dipl.-Sozialwirt;
Wiebke Mann, Ärztin

Über die Gelenke wird "Hin-Zu"- und "Weg-von"-Reaktionen in den verschiedenen Situationen des Lebens Raum gegeben. So bilden der Gehvorgang und das Laufen als ein "Weggehen" bzw. "Weglaufen vor etwas" und als "Zugehen auf etwas" den Hintergrund der hier eingesetzten Yoga-Asanas, die als Einzel- wie auch als Partnerübung angeboten werden. In diesem Modul aus dem Themenbereich der Yoga Elementarkurse lernen Sie die Perspektive des Marma®-Yogas und verschiedene Yoga-Übungen kennen.

Wesentliche Inhalte:

- Konzept des Marma-Yoga® als spezifisches Hatha-Yoga
- Praktische Übungen aus dem Hatha-Yoga
- Körperhaltungen als Repräsentationen innerer Beweggründe
- Sechs „Bögen der Lebendigkeit“

Eine praktische Einführung in die Arbeit mit Yoga-Übungen, deren Repräsentation innerer Zustände und das Konzept des Marma-Yoga® zeigen Ihnen neue Möglichkeiten auf, sich für latente Spannungszustände zu sensibilisieren und gegenzusteuern.

Diese Veranstaltung ist geeignet für: Diplom/ Master/ Bachelor in Psychologie, ÄrztInnen, PsychotherapeutInnen, Kinder- und JugendlichenpsychotherapeutInnen sowie andere Berufsgruppen mit fachlichem Bezug, die Entspannungsverfahren im präventiven und/ oder gesundheitspädagogischen Bereich einsetzen wollen, Studierende der Psychologie oder gesundheitswissenschaftlicher Studiengänge, die kurz vor ihrem Abschluss stehen

B1 PTK-Punkte beantragt

Termin	19.02.2021-21.02.2021
Ort	Göttingen
Unterrichtseinheiten	20

Buchungs-Code NW2020-GF-7C

Modul 4: Yoga-Elementarkurs Atmen – Körperintuition von Kraft und Zeit

Doz.: Micheal Röslen, Dipl.-Sozialwirt;
Wiebke Mann, Ärztin

Das Atmen und die Regulation der Sauerstoffversorgung der Muskeln werden mit dem Erleben von Kraft und Zeit erfahrbar gemacht. Das besondere Augenmerk gilt den sog. Muskel-Marmas als Schnittstellen von roten, sauerstoffreichen und aerob arbeitenden Muskeln mit den weißen, sauerstoffarmen und anaerob arbeitenden Muskeln.

Wesentliche Inhalte:

- Funktion der roten, langsam reagierenden Muskeln
- Funktion der weißen, schnell arbeitenden Muskeln
- Zusammenspiel der verschiedenen Muskelgruppen
- Erleben von Kraft und Zeit der Atmung

Die Sensibilisierung für die Physiologie des normalen Atmens und willkürlicher Variationen zeigen Ihnen neue Möglichkeiten, um Qualitäten wie Aufbruchsstimmung, Begeisterung und Aufatmen durch Übungen mit Yoga-Bezug praktisch auszudrücken oder anzuregen.

Diese Veranstaltung ist geeignet für: Diplom/ Master/ Bachelor in Psychologie, ÄrztInnen, PsychotherapeutInnen, Kinder- und JugendlichenpsychotherapeutInnen sowie andere Berufsgruppen mit fachlichem Bezug, die Entspannungsverfahren im präventiven und/ oder gesundheitspädagogischen Bereich einsetzen wollen, Studierende der Psychologie oder gesundheitswissenschaftlicher Studiengänge, die kurz vor ihrem Abschluss stehen

B1 PTK-Punkte beantragt

Termin	19.03.2021-21.03.2021
Ort	Göttingen
Unterrichtseinheiten	20

Buchungs-Code NW2020-GF-7D

Modul 5: Yoga-Elementarkurs Kreislauf – Lebendigkeit und Stabilität fördern

Doz.: Micheal Röslen, Dipl.-Sozialwirt;
Wiebke Mann, Ärztin

Willkürliche Ausrichtungen und die emotional-unwillkürliche Antwortbereitschaft auf die Fragestellungen des Lebens können sich in der Interaktion von körperlichen Prozessen wie Blutdruck und ausgeschütteten Botenstoffen widerspiegeln. Innerhalb der Blutgefäße spielen sich Vermittlungsprozesse ab. Das Zusammenführen dieser linearen und flächigen Zeitprozesse wird besonders in gedrehten Yoga-Haltungen getestet, die Sie in diesem Modul aus dem Themenbereich der Yoga Elementarkurse kennenlernen.

Wesentliche Inhalte:

- Rolle von Muskelspannung, Blutdruck und Botenstoffen
- Bezug zu Fragestellungen des Lebens
- Gedrehte Yoga-Haltungen z. B. gedrehtes Dreieck (Parivrtta Trikonasana)
- Schutz- und Kampfpreflexe
- Essentielle Hypertonie als Ausdruck des Wirkens von Reflexen

Der Mix aus praktisch anwendbaren gedrehten Yoga-Haltungen und der Wissensvermittlung über deren Wirkung auf körperlere Prozesse bereichert Ihren therapeutischen Methodenkoffer um eine neue Möglichkeit, den Bezug zu Fragestellungen des Lebens herzustellen.

Diese Veranstaltung ist geeignet für: Diplom/ Master/ Bachelor in Psychologie, ÄrztInnen, PsychotherapeutInnen, Kinder- und JugendlichenpsychotherapeutInnen sowie andere Berufsgruppen mit fachlichem Bezug, die Entspannungsverfahren im präventiven und/ oder gesundheitspädagogischen Bereich einsetzen wollen, Studierende der Psychologie oder gesundheitswissenschaftlicher Studiengänge, die kurz vor ihrem Abschluss stehen

B1

PTK-Punkte beantragt

Termin	23.04.2021-25.04.2021
Ort	Göttingen
Unterrichtseinheiten	20

Buchungs-Code **NW2020-GF-7E**

Modul 6: Yoga und Psychotherapie – Verhaltenstherapeutische Perspektive

Doz.: Ilka Pundt, Dipl.-Psych.

Viele Menschen suchen nach Möglichkeiten zur aktiven Selbstbehandlung ihrer inneren Überforderung, indem sie sich körperlich fit halten.

In diesem Seminar aus dem Themenbereich Yoga und Psychologie wird das Welt- und Menschenbild der Samkhya-Philosophie vorgestellt, welche als theoretische und philosophische Grundlage der Yogapraxis gilt. Diesem wird das Welt- und Menschenbild der Verhaltenstherapie gegenüber gestellt. Zum tieferen Verständnis der Yogapraxis in Unterricht und Therapie werden Gemeinsamkeiten und Unterschiede herausgearbeitet und in praktischen Übungen vertieft.

Wesentliche Inhalte:

- Schulen der klassischen indischen Philosophie (Veda)
- Grundzüge der Samkhya-Philosophie
- Beziehung zwischen Yoga und Verhaltenstherapie
- Funktionen des Geistes
- Gewohnheitsbildung und Karma

Mit Hilfe praktischer Übungen werden im Seminar verhaltenstherapeutische Ansatzpunkte für Yogasutren und die Yoga-Philosophie erarbeitet. Das Wissen um diese Schnittmenge erleichtert den Einsatz von Yoga in Ihrer therapeutischen Arbeit.

Diese Veranstaltung ist geeignet für: Diplom/ Master/ Bachelor in Psychologie, ÄrztInnen, PsychotherapeutInnen, Kinder- und JugendlichenpsychotherapeutInnen sowie andere Berufsgruppen mit fachlichem Bezug, die Entspannungsverfahren im präventiven und/ oder gesundheitspädagogischen Bereich einsetzen wollen, Studierende der Psychologie oder gesundheitswissenschaftlicher Studiengänge, die kurz vor ihrem Abschluss stehen

B1

PTK-Punkte beantragt

Termin	11.06.2021-13.06.2021
Ort	Bochum
Unterrichtseinheiten	20

Buchungs-Code **NW2020-GF-7F**

Modul 7:

Yoga-Philosophie – Hilfreiche Aspekte für die psychotherapeutische Arbeit

Doz.: Kerstin Meyer-Krems, Dipl.-Psych.

Yoga in die therapeutische Arbeit zu integrieren, erfordert Wissen um die Grundlagen der Erfahrungswissenschaft. Im 2000 Jahre alten Yoga Sutra von Patanjali finden sich Herleitungen, warum der Mensch leidet. Aufgezeigte Lösungswege beziehen sich auf alle drei Aspekte des Menschseins, Körper-Geist-Seele. So vereint Yoga als moderner integrativer Ansatz Aspekte aktueller Therapiekonzepte: Körper- und Kognitive Therapie, Positive und Energetische Psychologie und Wertebildung.

Wesentliche Inhalte:

- Moderne psychotherapeutische Konzepte und Yoga-Philosophie
- Yoga Sutra von Patanjali
- Sichtweise des Yoga auf das Menschsein: Yoga-Psychologie
- Was sind Kleshas und der 8-gliedrige Pfad?
- Chakren, Koshas und Gunas diagnostisch und therapeutisch einsetzen
- Psychohygiene für TherapeutInnen und die therapeutische Haltung

Psychotherapie wird der Komplexität der menschlichen Natur und dem Körper-Geist-Seele-Komplex nur gerecht, wenn alle Ebenen des Seins im therapeutischen Prozess beachtet und einbezogen werden. Nur so entfaltet sich das therapeutische Potential des Yoga, von der Asana, der körperlichen Haltung, hin zur geistig-emotionalen Tiefenwirkung.

Diese Veranstaltung ist geeignet für: Diplom/ Master/ Bachelor in Psychologie, ÄrztInnen, PsychotherapeutInnen, Kinder- und JugendlichenpsychotherapeutInnen sowie andere Berufsgruppen mit fachlichem Bezug, die Entspannungsverfahren im präventiven und/ oder gesundheitspädagogischen Bereich einsetzen wollen, Studierende der Psychologie oder gesundheitswissenschaftlicher Studiengänge, die kurz vor ihrem Abschluss stehen

B1

PTK-Punkte beantragt

Termin	09.07.2021-11.07.2021
Ort	Göttingen
Unterrichtseinheiten	20

Buchungs-Code **NW2020-GF-7G**

Modul 8:

Yoga-Elementarkurs Übergänge – Zeitempfinden und innere Zustände

Doz.: Micheal Röslen, Dipl.-Sozialwirt;

Dr. med. Heike Zimmermann

Es liegt nahe, den Zustand der Austrocknung mit der Sommerperiode, dem Tag, dem Wachzustand und der Hyperaktivität zusammenzubringen. Das Gefühl von „Saft im Leib“ lässt sich dagegen mit der Winterperiode, der Nacht, dem Schlafzustand und der Erholung vergleichen. Das Modul aus dem Themenbereich der Elementarkurse zeigt solche Verbindungen auf. Die Betrachtung der Übergänge zwischen Muskeln und Knochen qua Sehnen gibt zudem Auskunft über das aktuelle Zeitgefühl, als auch über Prozesse der Synchronisierung und Desynchronisierung im Verfolgen willentlich gesetzter Ziele.

Wesentliche Inhalte:

- Haltung des Bootes (Navasana)
- Gekippte und gedrehte Varianten der Haltungen
- Variationen des Drehsitzes (Matsyendrasana)
- Verbindungen zwischen inneren Zuständen und dem Zeitempfinden

Aus der Sensibilisierung für Prozesse der Austrocknung oder des „Durchsaftens“ können Einsichten gewonnen werden, ob man sich im wahrsten Sinne des Wortes auf dem „Holzweg“ befindet oder gekonnt im „Fluss des Lebens“ schwimmt.

Diese Veranstaltung ist geeignet für: Diplom/ Master/ Bachelor in Psychologie, ÄrztInnen, PsychotherapeutInnen, Kinder- und JugendlichenpsychotherapeutInnen sowie andere Berufsgruppen mit fachlichem Bezug, die Entspannungsverfahren im präventiven und/ oder gesundheitspädagogischen Bereich einsetzen wollen, Studierende der Psychologie oder gesundheitswissenschaftlicher Studiengänge, die kurz vor ihrem Abschluss stehen

B1

PTK-Punkte beantragt

Termin	10.09.2021-12.09.2021
Ort	Göttingen
Unterrichtseinheiten	20

Buchungs-Code **NW2020-GF-7H**

Modul 9:
Yoga-Elementarkurs Umkehrhaltungen – Rund um den Kopfstandzyklus (Sirsasana)

 Doz.: Micheal Röslen, Dipl.-Sozialwirt;
 Dr. med. Heike Zimmermann

Durch den Kopfstandzyklus (Sirsasana) entsteht bei Verwirklichung von "Yoga" ein Empfinden von Entspannung, Entlastung, Gelassenheit. Im Raum der Augen erlebt der Übende eine Art "konzentrativer Schwere". Im Hals, Rumpf und in den Extremitäten bleiben Beweglichkeit und Geschmeidigkeit erhalten. Da Sirsasana eine völlig ungewohnte Belastung insbesondere für die Halswirbelsäule und Blutdruckregulation darstellt, beschäftigt sich das Modul aus dem Themenbereich der Elementarkurse vor allem mit vorbereitenden Übungen.

Wesentliche Inhalte:

- Der tiefere Sinn des Kopfstandzyklus
- Vorbereitende Übungen zum Kopfstandzyklus (Sirsasana)
- Ausführung des Kopfstandzyklus
- Erreichen konzentrativer Schwere
- Anwendungsmöglichkeiten der Übung

Die Ausführung von Umkehrhaltungen und die Simulation von Verunsicherung sind spezifische Hindernisse für das Erleben von Genuss, der seinerseits jedoch eine bedeutende Ressource im therapeutischen Prozess darstellt. Das Training fördert die Genussfähigkeit gerade auch unter spezifischen belastenden Umständen.

Diese Veranstaltung ist geeignet für: Diplom/ Master/ Bachelor in Psychologie, ÄrztInnen, PsychotherapeutInnen, Kinder- und JugendlichenpsychotherapeutInnen sowie andere Berufsgruppen mit fachlichem Bezug, die Entspannungsverfahren im präventiven und/ oder gesundheitspädagogischen Bereich einsetzen wollen, Studierende der Psychologie oder gesundheitswissenschaftlicher Studiengänge, die kurz vor ihrem Abschluss stehen

B1

PTK-Punkte beantragt

Termin	22.10.2021-24.10.2021
Ort	Göttingen
Unterrichtseinheiten	20

 Buchungs-Code **NW2020-GF-7I**
Modul 10:
Yoga-Elementarkurs Hingabehaltungen – Schulterstandzyklus (Sarvangasana)

 Doz.: Micheal Röslen, Dipl.-Sozialwirt;
 Dr. med. Heike Zimmermann

Unter besonderer Berücksichtigung der Regulationen in den Blutgefäßen des Halses widmet sich dieses Modul aus dem Themenkomplex der Yoga Elementarkurse dem Schulterstandzyklus (Sarvangasana). Mit diesem wird vor allem die Fähigkeit zur sinnlichen Hingabe angesprochen. Bei „Sarvangasana“ erleben Übende eine hohe Vitalität und die Sinnesorgane eine Art sinnliche, wache Trance. Daher wird dieser Übungszyklus auch mit dem Thema der Hingabefähigkeit in der Sexualität verknüpft.

Wesentliche Inhalte:

- Vorbereitung des Schulterstandzyklus (Sarvangasana)
- Ausführung des Schulterstandzyklus
- Trance und Hingabe
- Anwendungsmöglichkeiten der Übung

Sie lernen, den Schulterstandzyklus selbst bzw. in Variationen durchzuführen und welche Erlebensmerkmale Hingabe und Sinnlichkeit gerade auch in dieser Haltung begleiten bzw. wie sich Blockierungen zeigen und gelockert werden können.

Diese Veranstaltung ist geeignet für: Diplom/ Master/ Bachelor in Psychologie, ÄrztInnen, PsychotherapeutInnen, Kinder- und JugendlichenpsychotherapeutInnen sowie andere Berufsgruppen mit fachlichem Bezug, die Entspannungsverfahren im präventiven und/ oder gesundheitspädagogischen Bereich einsetzen wollen, Studierende der Psychologie oder gesundheitswissenschaftlicher Studiengänge, die kurz vor ihrem Abschluss stehen

B1

PTK-Punkte beantragt

Termin	19.11.2021-21.11.2021
Ort	Göttingen
Unterrichtseinheiten	20

 Buchungs-Code **NW2020-GF-7J**

Modul 11: Achtsamkeit und Entspannung – Yoga im Rahmen der Stressprävention

Doz.: Ansgar Sievering-Glatz, Dipl.-Psych.

In der heutigen Zeit spiegelt die Schnelllebigkeit die Herausforderungen des Alltags wieder. Viele Menschen fühlen sich gestresst und sind auf der Suche nach Ausgleich und Entspannung. Stressprävention ist notwendige Lebensunterstützung für viele, die sich gestresst fühlen. Mit bewusster und achtsamer Beobachtung unserer Lebenssituationen erfahren wir Möglichkeiten, unser Verhalten aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten. Das Modul aus dem Themenbereich Yoga und Psychologie schafft Verbindungen zwischen bewährten Entspannungsmethoden und achtsamer Yoga-Arbeit.

Wesentliche Inhalte:

- Coping mit Alltags-Stress
- Achtsamkeitstechniken des Yoga
- Analyse der eigenen Lebenssituation aus der Perspektive der Yogasutren
- Kombination von Yoga und anderen Entspannungstechniken

Die Kombination aus Achtsamkeitstechniken und bewährten Entspannungsverfahren bietet Ihnen neue Möglichkeiten zur Stressprävention und bereichert damit Ihren therapeutischen Methodenkoffer.

Diese Veranstaltung ist geeignet für: Diplom/ Master/ Bachelor in Psychologie, ÄrztInnen, PsychotherapeutInnen, Kinder- und JugendlichenpsychotherapeutInnen sowie andere Berufsgruppen mit fachlichem Bezug, die Entspannungsverfahren im präventiven und/ oder gesundheitspädagogischen Bereich einsetzen wollen, Studierende der Psychologie oder gesundheitswissenschaftlicher Studiengänge, die kurz vor ihrem Abschluss stehen

B1 PTK-Punkte beantragt

Termin	04.02.2022-06.02.2022
Ort	Bochum
Unterrichtseinheiten	20

Buchungs-Code NW2020-GF-7K

Modul 12: Besonderheiten in der Kursleitung – Yoga als anerkannte Methode in der Prävention

Doz.: Jenny Schlegel, Dipl.-Psych.

Im Seminar werden die Bedingungen für eine Zertifizierung der Yogakurse anhand des Leitfadens der Zentralen Prüfstelle für Prävention erarbeitet und mit Hilfe von Beispielen konkretisiert. Sie lernen verschiedenen Möglichkeiten kennen, mit Präventionskursen zu unterrichten (betriebliche Gesundheitsförderung, Yogastudios, private Angebote), aber auch weitere Möglichkeiten als YogalehrerIn zu arbeiten und erarbeiten Vor- und Nachteile. Mit Hilfe von kreativen und imaginativen Methoden werden eigene Wünsche, Zukunftsvorstellung und Befürchtungen zum Thema Yoga unterrichten erfahrbar gemacht.

Wesentliche Inhalte:

- Leitfaden der Prävention
- Schritte des Zertifizierungsprozesses
- Möglichkeiten der Arbeit als YogalehrerIn
- Selbsterfahrung

Das Seminar vermittelt Ihnen Einblick in die verschiedenen Möglichkeiten Yoga zu unterrichten. Insbesondere soll die Möglichkeit der Zertifizierung als PräventionskursleiterIn kennen gelernt werden. Daneben wird mit Hilfe von kreativen Methoden ein Selbsterfahrungsprozess zum Thema *Yoga lehren* angeleitet und begleitet.

Diese Veranstaltung ist geeignet für: Diplom/ Master/ Bachelor in Psychologie, ÄrztInnen, PsychotherapeutInnen, Kinder- und JugendlichenpsychotherapeutInnen sowie andere Berufsgruppen mit fachlichem Bezug, die Entspannungsverfahren im präventiven und/ oder gesundheitspädagogischen Bereich einsetzen wollen, Studierende der Psychologie oder gesundheitswissenschaftlicher Studiengänge, die kurz vor ihrem Abschluss stehen

B1 PTK-Punkte beantragt

Termin	08.04.2022-10.04.2022
Ort	Bochum
Unterrichtseinheiten	20

Buchungs-Code NW2020-GF-7L

Modul 13:
Lehrprobe –
Unterrichtsgestaltung und Vorstellstunden I

 Doz.: Michael Röslen, Dipl.-Sozialwirt;
 Kerstin Meyer-Krems, Dipl.-Psych.

In diesem ersten Modul aus dem Themenkomplex Unterrichtsgestaltung und Vorstellstunden wird die reflektierte Durchführung eigener kurzer Übungssequenzen durch die Teilnehmenden begonnen. Die angehenden Yogalehrenden sollen in einer kurzen Lehrprobe und der anschließenden Besprechung ihre Befähigung zum Durchführen eigener Kurse darstellen. Dabei reflektieren die Teilnehmenden insbesondere den didaktischen Aufbau einer Yogastunde im Gruppensetting. Es wird darauf eingegangen, welche unterschiedlichen Zielsetzungen dabei verfolgt werden können und wie diese erreicht werden.

Wesentliche Inhalte:

- Didaktik im Gruppensetting
- Eigene Lehrprobe
- Anregungen für passende Übungen
- Kontakt zur Gruppe
- Einsatz von Stimme und Gesten
- Vormachen von Übungen und Korrektur

Die Reflexion verschiedener Phasen des Unterrichts (Aufwärmphase, Hauptteil, Entspannungsphase) unterstützt Sie bei der Planung eigener Yoga-Kurse. Sie erhalten wertvolle Anregungen für entsprechende Übungen und Übungssequenzen.

Diese Veranstaltung ist geeignet für: Diplom/ Master/ Bachelor in Psychologie, ÄrztInnen, PsychotherapeutInnen, Kinder- und JugendlichenpsychotherapeutInnen sowie andere Berufsgruppen mit fachlichem Bezug, die Entspannungsverfahren im präventiven und/ oder gesundheitspädagogischen Bereich einsetzen wollen, Studierende der Psychologie oder gesundheitswissenschaftlicher Studiengänge, die kurz vor ihrem Abschluss stehen

B1

PTK-Punkte beantragt

Termin	08.07.2022-10.07.2022
Ort	Göttingen
Unterrichtseinheiten	20

 Buchungs-Code **NW2020-GF-7M**
Modul 14:
Lehrprobe –
Unterrichtsgestaltung und Vorstellstunden II

 Doz.: Ilka Pundt, Dipl.-Psych.;
 Ansgar Sievering-Glatz, Dipl.-Psych.

In diesem zweiten Modul aus dem Themenkomplex Unterrichtsgestaltung und Vorstellstunden wird die reflektierte Durchführung eigener Übungssequenzen durch die Teilnehmenden fortgesetzt. Auch Kontra-Indikationen sowie die Besonderheiten des Einzelunterrichts werden in diesem Modul aus dem Themenkomplex der Unterrichtsgestaltung und Vorstellstunden betrachtet. Des Weiteren wird ergänzend vermittelt, wie mit "schwierigen Situationen" umgegangen werden kann, dazu gehören Störungen durch Kursteilnehmende, Umgang mit Schmerzen sowie Notfälle.

Wesentliche Inhalte:

- Durchführung eigener Lehrproben
- Reflexion der Lehrprobe
- Kontra-Indikationen
- Besonderheiten des Einzelsettings
- Umgang mit Störungen, Schmerzen sowie Notfällen im Kurs

Die Rückmeldung zu Ihrer Lehrprobe unterstützt Sie dabei, das eigene Vorgehen zur Vermittlung von Yoga zu optimieren und Ihren KlientInnen gegenüber als selbstsichere Yogalehrende aufzutreten. Zudem werden Sie auf schwierige Situationen vorbereitet.

Diese Veranstaltung ist geeignet für: Diplom/ Master/ Bachelor in Psychologie, ÄrztInnen, PsychotherapeutInnen, Kinder- und JugendlichenpsychotherapeutInnen sowie andere Berufsgruppen mit fachlichem Bezug, die Entspannungsverfahren im präventiven und/ oder gesundheitspädagogischen Bereich einsetzen wollen, Studierende der Psychologie oder gesundheitswissenschaftlicher Studiengänge, die kurz vor ihrem Abschluss stehen

B1

PTK-Punkte beantragt

Termin	04.11.2022-06.11.2022
Ort	Bochum
Unterrichtseinheiten	20

 Buchungs-Code **NW2020-GF-7N**



Deutsche
Psychologen
Akademie



ZERTIFIKAT PSYCHOLOGISCHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG BDP

Weitere Informationen sowie Hinweise zum Zertifikat erhalten Sie unter www.psychologenakademie.de/zertifizierung

Sie haben Fragen zu diesem Zertifikat?
Wir beraten Sie gern unverbindlich:

Yvette Jendreizik
Tel (030) 209 166-333
y.jendreizik@psychologenakademie.de

Viele Veranstaltungen aus dem Bereich Stressbewältigung und Entspannungsverfahren lassen sich den Modulen für das Zertifikat Psychologische Gesundheitsförderung BDP zuordnen und dafür anrechnen. Bitte beachten Sie die Kennzeichnung der jeweiligen Seminare.

Durch die Belegung des Curriculums Gesundheitsförderung und Prävention (Scharnhorst et al.) decken Sie die gesamten Module A1–B3 ab. Mehr Informationen zu den einzelnen Seminaren und möglichen Zertifizierungen finden Sie unter www.psychologenakademie.de im Bereich Gesundheitspsychologie.



Deutsche
Psychologen
Akademie



INHOUSE-SEMINARE EINE INVESTITION IN DIE ZUKUNFT

Psychologie ist unsere Kernkompetenz. Seit 25 Jahren bilden wir bei der Deutschen Psychologen Akademie Tag für Tag Psychologen, Psychotherapeuten, Ärzte, Coaches sowie Fach- und Führungskräfte weiter. Das breite Angebot an offenen Seminaren orientiert sich an den aktuellen Trends und größten Herausforderungen unserer Zeit.

Darüber hinaus bieten wir Inhouse-Seminare und Qualifizierungsprogramme an, die sehr präzise auf die Situation und Bedürfnisse der jeweiligen Organisation ausgerichtet sind. Als größter Weiterbildungsanbieter im Bereich der Angewandten Psychologie in Deutschland verfügen wir über eine große Bandbreite an branchenerfahrenen Experten und können nahezu jedes Thema kompetent und flexibel abdecken. Sprechen Sie uns an – wir beraten Sie gern!

Sie haben Fragen zu unseren
Inhouse-Angeboten?
Wir beraten Sie gern unverbindlich:

Yvette Jendreizik
Tel (030) 209 166-333
y.jendreizik@psychologenakademie.de
www.psychologenakademie.de



**Kompetente
Beratung zur Wahl
der geeigneten
Therapeutin/
des geeigneten
Therapeuten**

Psychotherapie-Informations-Dienst (PID)
Am Köllnischen Park 2 · 10179 Berlin
(030) 20 91 66-331 · Fax (030) 20 91 66-316
info@psychotherapiesuche.de



PSYCHOTHERAPIEINFORMATIONSDIENST

www.psychotherapiesuche.de



Zeichenerklärung:

Neues Seminar

Diese Veranstaltung wurde neu in das Fort- und Weiterbildungsprogramm der Deutschen Psychologen Akademie aufgenommen.

PTK-Punkte beantragt

Für Fortbildungen in Klinischer Psychologie/ Psychotherapie, Notfallpsychologie, Entspannungsverfahren sowie Gesundheitspsychologie beantragt die Deutsche Psychologen Akademie automatisch eine Zertifizierung bei den zuständigen Psychotherapeutenkammern. Sie können diese nutzen, um Ihre Fortbildungsverpflichtung gegenüber den Psychotherapeutenkammern nachzuweisen. Veranstaltungen aus anderen Anwendungsfeldern wird die DPA bei Bedarf zur Zertifizierung anmelden.

Seminar in kleiner Gruppe

Ausgewählte Fort- und Weiterbildungen der Deutschen Psychologen Akademie werden für kleine Gruppen angeboten. Die Veranstaltungen finden mit 4–6 oder 8–12 Personen maximal statt.

A1-B3

Zertifizierung Psychologische Gesundheitsförderung und Prävention BDP: So gekennzeichnete Veranstaltungen sind jeweils den Modulen A1–B3 des genannten Zertifikates zugeordnet und werden jeweils für ein Modul dieser Zertifizierung anerkannt. Mehr Informationen zu den Modulen A1 bis B3 finden Sie auf www.psychologenakademie/zertifizierung.html.

§ 20 SGB V

Nach Absolvierung der Veranstaltung können bei Antragstellung innerhalb der Bestandsschutzfristen Kurse zur primären Prävention nach §20 SGB V für die Krankenkassen angeboten werden. Nähere Informationen hierzu sind bei der GKV und der Zentralen Prüfstelle Prävention erhältlich.

nur en bloc buchbar

Einige Curricula der Deutschen Psychologen Akademie können nur komplett gebucht werden.

Weitere Hinweise für Sie:

Preise

Die Preise unserer Fortbildungsveranstaltungen finden Sie direkt auf der Seite der jeweiligen Seminarbeschreibung. Die Preise verstehen sich inklusive der Seminarunterlagen und einer Verpflegungspauschale.

Ermäßigung für BDP-Mitglieder

Mitglieder des BDP erhalten eine Ermäßigung auf das reguläre Veranstaltungsentgelt. Die genaue Höhe der Ermäßigung erfahren Sie direkt auf der Seite der Seminarbeschreibung. Zusätzlich erhalten BDP-Mitglieder einen einmaligen BDP-Bonus in Höhe von 50 Euro, der mit der Teilnahme an einer Veranstaltung in 2020 eingelöst werden kann.

Ermäßigung für Studierende, PiA und Arbeitslose

Studierende, PiA, und Arbeitslose erhalten nach Vorlage eines aktuellen Nachweises eine Ermäßigung in Höhe von 20% des Veranstaltungsentgeltes. *

Frühbucherrabatt

Entscheiden Sie sich bis spätestens acht Wochen vor Veranstaltungsbeginn für ein Seminar oder ein Curriculum, bieten wir bei fast allen Veranstaltungen einen Frühbucherrabatt in Höhe von 20 Euro an. Der Betrag wird bei einer Buchung automatisch vom Normalpreis abgezogen.

Inhouse-Angebote

Alle Seminare, die Sie hier in dieser Broschüre finden, können Sie auch als Inhouse-Angebot buchen. Wir entwickeln individuelle Seminare und Workshops in enger Zusammenarbeit mit den Verantwortlichen aus Ihrem Haus und gehen dabei auf branchenspezifische Besonderheiten ein. Sprechen Sie uns gern an!

* Der Status muss zum Zeitpunkt der gebuchten Veranstaltung vorliegen.

Ihre Ansprechpartnerin

Yvette Jendreizik

Tel (030) 209 166-333

y.jendreizik@psychologenakademie.de



Deutsche
Psychologen
Akademie



NEU



UNSERE NEUEN BROSCHÜREN AB SOFORT KOSTENLOS BESTELLEN

