



Deutsche
Psychologen
Akademie



MIT SICH BEFREUNDET SEIN – KÖRPER- UND ACHTSAMKEITSÜBUNGEN ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG

PRAXISSEMINAR IM RAHMEN DER BERLINER FORTBILDUNGSWOCHE PSYCHOTHERAPIE
29.08.2019

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Menschen, die Achtsamkeit üben, den negativen Auswirkungen von Stress weniger ausgesetzt sind und Belastungen im Alltag besser standhalten können. Auch bei chronischen Erkrankungen, Schmerzen und psychischen Störungen lassen sich positive Effekte nachweisen.

Das Seminar stellt eine ressourcenorientierte Methode in den Mittelpunkt, die auf einfache und humorvolle Weise zu Körper- und Achtsamkeitsübungen einlädt. In den verschiedenen Übungen wird auf die des Menschen innewohnenden Möglichkeiten der Selbstregulation zurückgegriffen. Bei längerem Üben kommt es zu neurochemischen Umstrukturierungen, die zur Auflösung alter energetischer, körperlicher und bewusstseinsmäßiger Muster führen. Die Integration von Wohlgefühl bei gleichzeitig hohem Respekt für die eigenen Grenzen und die Grenzen anderer wird möglich.

Im ersten Bekanntwerden werden Übungen für die Stressunterbrechung, Achtsamkeitssteigerung und Regeneration im Alltag erlernt, die Wohlbefinden hervorrufen und steigern. Zusätzlich werden körperbezogenen Möglichkeiten der Stressreduktion am Arbeitsplatz geübt und erläutert, die auch Klienten und Gruppen vermittelt werden können.

Wesentliche Inhalte des Seminars sind:

- Einführung in die ersten Basis-Übungen
- Vorstellung der Arbeitsweise
- Praktische Erprobung der Übungen in Einzel- und kleinen Partnerübungen bei hohem Grenzrespekt
- Hoher Selbsterfahrungsanteil



Dieses Seminar 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.



DIE DOZENTIN

Dipl.-Psych. Cornelia Hammer



Cornelia Hammer ist Diplompsychologin, Psychologische Psychotherapeutin und Körperpsychotherapeutin. Sie ist in eigener Praxis in Kassel tätig und autorisierte Lehrerin für zapfen.



Weitere spannende Seminare im Rahmen der Berliner Fortbildungswoche Psychotherapie 2019 „Psyche am Limit – Leistung und Psychotherapie“ unter www.psychologenakademie.de.

INFORMATIONEN



29.08.2019



Berlin



(voraussichtlich)
Do: 09:30-18:00 Uhr



Unterrichtseinheiten: 8



Preis: 180,00 €



Buchungscode: **B2019-PTW-292**

Alle Informationen zu Sonderkonditionen und Frühbucherrabatten erhalten Sie unter www.psychologenakademie.de

Die Akkreditierung wird bei der Landespsychotherapeutenkammer Berlin beantragt. In der Regel entspricht die Anzahl der Fortbildungseinheiten der Anzahl der Unterrichtseinheiten.

IHRE ANSPRECHPARTNERIN:

Steffi Baumgarten

Tel 030 209166 – 314

Fax 030 209166 – 316

s.baumgarten@psychologenakademie.de



Deutsche
Psychologen
Akademie

Am Kölnischen Park 2 · 10179 Berlin

Tel 030 209166 0 · Fax 030 209166 316 · info@psychologenakademie.de

www.psychologenakademie.de