



Deutsche
Psychologen
Akademie



BERLINER FORTBILDUNGSWOCHE BODY & SOUL

STRESSBEWÄLTIGUNG, ENTSPANNUNG
UND GESUNDE LEBENSFÜHRUNG

27. MÄRZ – 01. APRIL 2023

UNSER NEUES SEMINARPROGRAMM 2023

NEU



AB SOFORT BESTELLEN UNTER
WWW.PSYCHOLOGENAKADEMIE.DE



BERLINER FORTBILDUNGSWOCHE BODY & SOUL STRESSBEWÄLTIGUNG, ENTSPANNUNG UND GESUNDE LEBENSFÜHRUNG

Mit der Fortbildungswoche Body & Soul 2023 präsentieren wir Ihnen ein abwechslungsreiches Seminarprogramm aus den Bereichen Stressbewältigung, Entspannung und gesunde Lebensführung. Sie erhalten Einblicke in moderne Methoden der Stressprävention und lernen wirksame Entspannungs- und Meditationstechniken kennen. Die praxisbetonten Workshopsequenzen bieten vielfältige Inspiration, um neue Kraftquellen aufzuspüren sowie einen gesundheitsbewussten Umgang mit möglichen Belastungsfaktoren zu fördern – für Ihre Klientinnen und Klienten, aber auch für Sie selbst.

Mit Blick auf die aktuellen Herausforderungen unserer Zeit erfahren Sie, wie Sie Krisen stark und resilient überwinden und welche Möglichkeiten die verschiedenen Entspannungstechniken, wie z. B. Meditation oder Yoga bieten. Sie erleben mit Focusing einen wirksamen und stärkenden Begleiter im Rahmen von Beratungsprozessen und lernen Jugendliche und junge Erwachsene bei Verhaltensänderungen mit Motivierender Gesprächsführung hilfreich zu unterstützen. Schließlich erhalten Sie Einblicke in neuere suchtpreventive Ansätze sowie in Methoden zur Förderung gesunden Schlafverhaltens und stärken Ihre Kompetenzen in der achtsamkeitsbasierten Arbeit für Therapie und Beratung sowie für die eigene Selbstfürsorge.

Das Programm der Body & Soul 2023 ist eine Kombination besonders nachgefragter Themen aus unserem Bereich der Gesundheitspsychologie sowie aus neuen Angeboten, die Sie in dieser Woche erstmalig besuchen können. Die Lehrinhalte eignen sich sowohl für den Einsatz in klinisch-therapeutischen Anwendungsfeldern als auch für die Beratung und Gesundheitsförderung sowie für das Coaching. Wir freuen uns Sie in Berlin begrüßen zu dürfen und wünschen Ihnen viel Vergnügen bei der Zusammenstellung Ihres persönlichen Fortbildungsprogramms.

Neuanfang wagen – Das Potential des Yoga in Krisen nutzen

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

Krisenzeiten gehören zum Menschenleben. Andererseits leben wir in einer Zeit, in der vieles kontrollierbar erscheint. Die Annahme, dass uns persönlich eine Naturkatastrophe oder eine neuartige Krankheit betreffen könnte, ist fast verloren gegangen aufgrund unseres Vertrauens in die äußerliche Machbarkeit. Dies scheint ein zutiefst menschlicher Prozess zu sein, denn in den alten Yogaschriften wird genau dies als Ursprung menschlichen Leids beschrieben. Doch „jede unserer mentalen Aktivitäten kann dazu beitragen, dass wir Beschwernis erfahren oder dass wir uns wohler fühlen“ sagt Patanjali im Yoga Sutra.

Wesentliche Inhalte:

- Yogaphilosophische und psychologische Grundlagen
- Ganzheitliche Ansätze zum Umgang mit Krisen
- Konkrete Umsetzung yogischer Mini-Tools im psychotherapeutischen Kontext
- Yoga als psychophysisch nährendes Fundament zur eigenen Psychohygiene
- Praktisches Ausprobieren, Erleben und Üben unterschiedlichster yogischer Techniken

Im Seminar entdecken Sie das Potential von Yoga als ganzheitliche Methode. Neben der für Therapeutinnen und Therapeuten hilfreichen Persönlichkeitsentfaltung steht die Verringerung menschlichen Leidens im Einklang mit der Intention von Psychotherapie. Yoga als Übungsweg (Sadhana), der auf das eigene Entwicklungspotential und „Heilung“ abzielt, kann Sie sowohl persönlich als auch für die therapeutische Arbeit bereichern.

Diese Veranstaltung ist geeignet für: PsychologInnen; Psychologische PsychotherapeutInnen; ÄrztInnen; Coaches + SupervisorInnen; Studierende (Studierende Master)

B2	PTK-Punkte beantragt
Termin	27.03.2023
Ort	Berlin
Unterrichtseinheiten	8
Gebühr	190,00 €
Gebühr für BDP-Mitglieder	175,00 €
Gebühr für Studierende	152,00 €
Frühbucher-Rabatt	20,00 €
bis zum	30.01.2023
Buchungs-Code	B2023-GF-9

"Sei nur verbunden" Kraft schöpfen mit der Herzmeditation

Doz.: Dipl.-Psych. Ulrike Juchmann

Viele Menschen sind sehr selbstabwertend und kritisch mit sich. Sie versuchen, sich zu optimieren und einem Ideal zu entsprechen. Doch es gibt eine große Sehnsucht nach Selbstakzeptanz. Die Mettameditation lehrt uns, eine freundliche Beziehung zu uns selbst und anderen Menschen zu entwickeln. Das ist im besten Sinne gesundheitsfördernd und erfüllend. Die Mettameditation hilft, schrittweise Wohlwollen und Freundlichkeit für sich und andere zu kultivieren. Eine positive Ausrichtung gelingt und wir fühlen uns verbundener. Angeleitetes Üben, Reflexionen, Theorie und Praxisbeispiele ergänzen einander.

Wesentliche Inhalte:

- Die Tradition der Mettameditation
- Das Haus der Herzmeditation: Gelassenheit, Freundlichkeit, Freude und Mitgefühl
- Den Unterschied zwischen Empathie und Mitgefühl verstehen
- Metta für den Körper und Herzyoga
- Anwendung der Herzmeditation bei Depressionen, Essstörungen, Ängsten und psychosomatischen und chronischen Erkrankungen
- Aufbau einer eigenen Übungspraxis
- Wissenschaftliche Erkenntnisse zur Wirkung der Mettameditation

Sie lernen ganz praktisch, wie Sie die Mettameditation für sich aufbauen und üben können. Imaginationen, Körperübungen und Sätze öffnen Türen zu Wohlwollen und Selbstannahme. Sie erfahren, was das Üben der Mettameditation bewirkt und können Risiken und Nebenwirkungen besser einschätzen.

Diese Veranstaltung ist geeignet für: PsychologInnen; Kinder- und JugendpsychotherapeutInnen; Psychologische PsychotherapeutInnen; ÄrztInnen; Studierende

Neues Seminar	B1
PTK-Punkte beantragt	
Termin	27.–28.03.2023
Ort	Berlin
Unterrichtseinheiten	16
Gebühr	465,00 €
Gebühr für BDP-Mitglieder	445,00 €
Gebühr für Studierende	372,00 €
Frühbucher-Rabatt	20,00 €
bis zum	30.01.2023
Buchungs-Code	B2023-GF-49



Deutsche
Psychologen
Akademie



NEU

SEI NUR VERBUNDEN

KRAFT SCHÖPFEN MIT DER HERZMEDITATION

27.–28. MÄRZ 2023

Dieses Seminar führt in die Theorie, aber vor allem in die Praxis der Herzmeditation (Mettameditation) ein. Sie stärkt positive Emotionen wie Dankbarkeit und Freude, fördert die Resilienz und hilft im Umgang mit sozialem Stress. Die Dozentin Ulrike Juchmann ist Expertin für achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung und nimmt ihre Workshopteilnehmenden mit auf eine spannende Reise, bei der eine veränderte Wahrnehmung neue Wege ebnet.

Stimmen zu den Seminaren dieser Dozentin:

„Das war wirklich einfach ein sehr schönes und informatives Seminar mit einer ganz beeindruckend kompetenten Dozentin. Würde ich sofort weiterempfehlen!“

„Exzellentes und außergewöhnlich herausragendes Seminar samt Seminarleiterin. Folglich Bewertung stets maximal, weil besser geht es wirklich nicht. Hoherfahrene und authentische Seminarleiterin.“

„Genaue Anleitung, dichte Menge an wertvollen Inhalten und gleichzeitig genug Raum zur Selbsterfahrung, zum Entspannen und zum Verinnerlichen. Danke!“

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 Tischer
Tel (030) 209 166-333
y.tischer@psychologenakademie.de

Focusing – Körperorientierte Achtsamkeit in Beratung und Therapie

Doz.: Dipl.-Psych. Charlotte Rutz

Focusing ermöglicht Ihnen, in spürendem Kontakt zu sich selbst zu bleiben. Das beraterische oder therapeutische Arbeiten wird müheloser, die Beziehung vertieft sich wie von selbst. Ihren Klientinnen und Klienten eröffnet sich ein heilsamer Bezug zum eigenen inneren Erleben. Das aufmerksame Verweilen in diesem inneren Erlebensraum führt zu einem vertieften, ganzheitlichen Verständnis der eigenen Situation, das über rein kognitives Verstehen weit hinausgeht und zutiefst entlastend wirken kann. Aus diesem Freiraum heraus lassen sich stimmige nächste Entwicklungs- und Handlungsschritte entwickeln.

Wesentliche Inhalte:

- Grundlegende Konzepte von Focusing: Innerer Beobachter, Freiraum („space“) und Felt Sense
- Zugangswege zum inneren Erleben
- Philosophischer Hintergrund: Erlebensraum und Erlebensfluss
- Focusing-Techniken: Freiraum schaffen, Verweilen, Aufmerksamkeitsführung
- Arbeit im inneren Erleben ausprobieren (Selbsterfahrung)

Im Seminar lernen Sie das achtsame Arbeiten im inneren Erlebensraum mittels konkreter Techniken kennen. Wir schaffen Freiraum als erlebensmäßige Basis für die Erkundung der eigenen körperlichen Resonanz. Aus dieser heraus wird sich der Therapie- oder Beratungsprozess ohne Anstrengung vertiefen. Das Arbeiten erhält mehr Leichtigkeit und Frische und führt zu größerer Zufriedenheit.

Diese Veranstaltung ist geeignet für: PsychologInnen; Psychologische PsychotherapeutInnen; ÄrztInnen; Coaches + SupervisorInnen; BeraterInnen

Neues Seminar	PTK-Punkte beantragt
Termin	27.–28.03.2023
Ort	Berlin
Unterrichtseinheiten	16
Gebühr	355,00 €
Gebühr für BDP-Mitglieder	340,00 €
Gebühr für Studierende	284,00 €
Frühbucher-Rabatt	20,00 €
bis zum	30.01.2023
Buchungs-Code	B2023-GF-82

Moderne Stresskonzepte mit Yoga 2.0 – Wirksame Techniken für Praxis und Psychohygiene

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

Das Selbsthilfeangebot zu Stress und Entspannungsverfahren ist mittlerweile so groß, dass die Suche nach dem einen „Richtigen“ selbst zum Stressor werden kann. Im Stress zu sein ist irgendwie auch „en vogue“, vielleicht weil es die eigene Bedeutung und Wichtigkeit dokumentiert. Aus Sicht des Yoga gibt es klar definierte Ursachen, die in der Art menschlichen Denkens begründet liegen, warum Menschen leiden. Um hier etwas nachhaltig verändern zu können, braucht es Bewusstsein. Die Schulung von Erkenntnis, Selbstreflexion und Bewusstsein sind die Schlüsselkompetenzen des Yoga zur Entwicklung einer gesunden Stressregulationsfähigkeit.

Wesentliche Inhalte:

- Was genau stresst eigentlich? Up-Date Stressforschung
- Yoga Grundlagenwissen
- Moderne Anti-Stress-Konzepte
- Das BERN-Konzept
- Yoga Tools zur Verbesserung der Stressregulationsfähigkeit
- Yoga Nidra: die yogische Variante des Body-Scans

Warum kommen Menschen zum Yoga? Häufig weil sie sich gestresst fühlen. Dass die Körperhaltungen nur ein kleiner Teil und „Mittel zum Zweck“ dessen sind, worum es im Yoga geht, wissen die Wenigsten. Im Seminar erfahren Sie eine ganzheitliche Sicht des Yoga auf den Menschen und die menschliche Psyche. Die Yoga-Psychologie bietet Diagnostik und Therapie in einem und lässt sich in moderne Stresskonzepte einbinden und nutzen. Sowohl für Klientinnen und Klienten als auch zur Psychohygiene für Menschen in helfenden Berufen.

Diese Veranstaltung ist geeignet für: PsychologInnen; Kinder- und JugendpsychotherapeutInnen; Psychologische PsychotherapeutInnen; ÄrztInnen

B1	PTK-Punkte beantragt
Termin	28.03.2023
Ort	Berlin
Unterrichtseinheiten	8
Gebühr	190,00 €
Gebühr für BDP-Mitglieder	175,00 €
Gebühr für Studierende	152,00 €
Frühbucher-Rabatt	20,00 €
bis zum	31.01.2023
Buchungs-Code	B2023-GF-80



Deutsche
Psychologen
Akademie

NEU

FOCUSING

KÖRPERORIENTIERTE ACHTSAMKEIT IN BERATUNG UND THERAPIE

27.–28. MÄRZ 2023

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 Tischer
Tel (030) 209 166-333
y.tischer@psychologenakademie.de

Die Wirkprinzipien von Focusing sind in vielen aktuellen Ansätzen enthalten, u. a. in Embodiment, imaginative Methoden oder Somatic Experiencing. Die Grundhaltungen sind radikale Akzeptanz und inhaltliche Absichtslosigkeit, wobei die Aufmerksamkeitsführung im Mittelpunkt steht. Focusing bietet eine Art Werkzeugkoffer voller kleiner, leichter, intuitiver Techniken, Konzepte, Landkarten und Übungsanleitungen, die den Praktizierenden grundsätzlich dabei unterstützen, sich in einer freundschaftlichen und annehmenden Beziehung zu sich selbst zu beheimaten.

Charlotte Rutz ist als Diplom-Psychologin und approbierte Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin (TP) niedergelassen. Ihre Arbeit ist geprägt von der Focusing-Haltung und verwandten nützlichen Konzepten wie Tiefenpsychologie, Traumatherapie und Spieltherapie, inspiriert durch ihre Ausbil-dung zur klientenzentrierten Beraterin (GWG).

Meditation für Unerfahrene – Ein Schnupperseminar

Doz.: Dipl.-Psych. Martina Amberg

In diesem Seminar können Sie verschiedene Meditationsformen kennenlernen, unter erfahrener Anleitung ausprobieren und sich mit anderen zu den Erfahrungen austauschen. Vorgestellt werden verschiedene alltags-taugliche Meditationsübungen, vorwiegend aus dem Achtsamkeitskontext. Daneben bietet das Seminar einen Überblick über wichtige Konzepte zu Meditation sowie über aktuelle Forschungsergebnisse zu Wirkungen von Meditation und Hinweise für die Anwendung von Meditation im beruflichen und privaten Alltag.

Wesentliche Inhalte:

- Was ist „Meditation“?
- Welche Wirkungen und Nebenwirkungen kann Meditation haben?
- Wie kann Meditation im Alltag stattfinden?
- Wie können psychologisch und therapeutisch Tätige beruflich von Meditation profitieren?
- Welche Meditations-Übungen gibt es (eine Auswahl zum praktischen Ausprobieren im Seminar)?
- Was tun bei irritierenden Erfahrungen mit Meditation?

Im praxisorientierten Seminar lernen Sie verschiedene alltagstaugliche Meditationsformen kennen. Dabei bilden praktische Übungen und der Austausch zu den Erfahrungen damit den Schwerpunkt. Durch eine kurze theoretische Einbettung und den Blick auf Wirkungen und Nebenwirkungen erhalten Sie eine Grundlage, auf der Sie Ihre eigene Meditationspraxis für den beruflichen wie privaten Alltag entwickeln können.

Diese Veranstaltung ist geeignet für: PsychologInnen; ÄrztInnen; BeraterInnen; Studierende

Neues Seminar

Termin	28.03.2023
Ort	Berlin
Unterrichtseinheiten	8
Gebühr	245,00 €
Gebühr für BDP-Mitglieder	230,00 €
Gebühr für Studierende	196,00 €
Frühbucher-Rabatt	20,00 €
bis zum	31.01.2023
Buchungs-Code	B2023-GF-64

Selbstwert stärken – Tools für die psychologische Praxis

Doz.: Dr. Helga-Elisabeth Schachinger

Mit Selbstwertproblemen sind Psychologinnen und Psychologen in ihrer täglichen Arbeit – egal in welchem Feld sie tätig sind – laufend konfrontiert. Ein positives Selbstwertgefühl gilt als bedeutsamer Indikator für psychische Gesundheit und (Lebens-)Zufriedenheit und bildet demnach einen zentralen Aspekt in der Arbeit mit Klientinnen und Klienten. In diesem gesundheitspsychologischen Seminar wird praktisches Rüstzeug für einen positiven Selbstwert zur Verfügung gestellt. Zahlreiche Selbstwert-Übungen und -Arbeitsblätter können ausprobiert werden und Anregung für die eigene psychologische Praxis sein.

Wesentliche Inhalte:

- Praxisrelevante theoretische Grundlagen und Definitionen
- Förderung von Selbsterkenntnis und Veränderungsmotivation
- Methoden der Selbstwertstärkung im Einzel- und Gruppensetting
- Aufbau eines langfristig gesunden Selbstwertgefühls
- Umsetzungs- und Transfertipps für die Praxis

Sie lernen viele Methoden zur Stärkung des Selbstwerts kennen und gewinnen wertvolle Selbsterkenntnis. Außerdem erhalten Sie nützliche Unterlagen für Ihre psychologische Praxis: Arbeitsblätter, Übungsanweisungen und ein Skriptum in einfacher Sprache, das Sie an Ihre Klientinnen und Klienten weitergeben können. Zur theoretischen Vertiefung können Sie nach dem Seminar ein gratis E-Book anfordern.

Diese Veranstaltung ist geeignet für: PsychologInnen; Psychologische PsychotherapeutInnen; Coaches + SupervisorInnen

B1

PTK-Punkte beantragt

Termin	29.-30.03.2023
Ort	Berlin
Unterrichtseinheiten	16
Gebühr	345,00 €
Gebühr für BDP-Mitglieder	315,00 €
Gebühr für Studierende	276,00 €
Frühbucher-Rabatt	20,00 €
bis zum	01.02.2023
Buchungs-Code	B2023-GF-26



Deutsche
Psychologen
Akademie



NEU

MEDITATION FÜR UNERFAHRENE

EIN SCHNUPPERSEMINAR

28. MÄRZ 2023

Meditation ist zu einem Trendthema geworden. Was verbirgt sich hinter diesem Begriff? Wie geht Meditation, was kann sie bewirken? Diesen Fragen geht das Seminar mit praktischen Übungen, Reflexion und ein wenig Theorie nach. Die Dozentin Martina Amberg ist Diplom-Psychologin und seit über 15 Jahren in eigener Praxis tätig. Zertifiziert als Senior Teacher MBSR leitet sie seit 2007 Seminare zum Thema Achtsamkeit und Meditation in verschiedenen Kontexten.

Stimmen zu den Seminaren dieser Dozentin:

„Selten war ich nach einer Weiterbildung so entspannt und dennoch um Wissen und Erfahrungen bereichert. Danke an Frau Amberg, die eine wohlthuende Ruhe ausstrahlte.“

„Kompetente und dem Thema angemessene Seminare durchführung. Herzlichen Dank an Frau Amberg.“

„Vielen Dank für die kompetente Weiterbildung.“

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 Tischer
Tel (030) 209 166-333
y.tischer@psychologenakademie.de

Motivierende Gesprächsführung – Herausforderungen im Gespräch mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen

Doz.: M.Sc. Psych. Hannah Schmidt

Jugendliche und junge Erwachsene mit gesundheitsriskantem Verhalten (z. B. Rauchen, fehlende Therapie-Adhärenz) sind meist nicht „unmotiviert“, sondern ambivalent. Zumindest im Ansatz ist gesundheitsriskantes Verhalten oft widersprüchlich zu Werten oder Zukunftsvorstellungen. Das Kernmerkmal von Motivierender Gesprächsführung ist es, Jugendliche anzuleiten, Änderungsgründe selbst zu entdecken. Konflikte sind ein Hinweis, dass die Intervention nicht gepasst hat. Motivierende Gesprächsführung bietet auch in solchen schwierigen Situationen einen Rahmen für konstruktive Gespräche.

Wesentliche Inhalte:

- Motivationspsychologie; Modelle der Verhaltensänderung
- Grundprinzipien Motivierender Gesprächsführung: Partnerschaftlichkeit, Akzeptanz, Anteilnahme, Hervorrufen von intrinsischer Veränderungsmotivation
- Besonderheiten im Jugend- und jungen Erwachsenenalter (typische Herausforderungen und Themen, wahrgenommene Barrieren eines gesundheitsförderlichen Lebensstils)
- Erkennen und Verstärken intrinsischer Veränderungsmotivation: Basisinterventionen und Strategien
- 4 grundlegende Prozesse: Beziehungsaufbau, Zielklärung, Hervorrufen von intrinsischer Motivation, Veränderungsplanung
- Förderung von Change Talk und Confidence Talk
- Strategien im Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen

Diese Veranstaltung ist geeignet für: PsychologInnen; Kinder- und JugendpsychotherapeutInnen; Psychologische PsychotherapeutInnen; ÄrztInnen; BeraterInnen; Pflegeberufe; Erziehungs- und Familienberatungsstellen; Studierende; Akademische Berufe (Lehrer)

Neues Seminar A3
PTK-Punkte beantragt

Termin	29.–30.03.2023
Ort	Berlin
Unterrichtseinheiten	16
Gebühr	385,00 €
Gebühr für BDP-Mitglieder	365,00 €
Gebühr für Studierende	308,00 €
Frühbucher-Rabatt	20,00 €
bis zum	01.02.2023
Buchungs-Code	B2023-GF-37

Stark durch Krisen – Mit Resilienz die Herausforderungen des Lebens meistern

Doz.: Dipl.-Psych. Martina Amberg

Krisen gehören zum Leben dazu – doch wir können entscheiden, ob wir sie nur als belastende Ereignisse sehen oder auch als Entwicklungschancen. In diesem Seminar lernen Sie das Konzept „Resilienz“ in Theorie und praktischen Übungen kennen und können Möglichkeiten erkunden, Resilienz zu nutzen, um gut durch Krisen zu kommen, anstehende Herausforderungen zu meistern und sogar gestärkt daraus hervorzugehen. Neben dem Fokus auf individuelle Krisen beleuchtet das Seminar auch das Thema „Resilienz“ im Kontext globaler Krisen am Beispiel der Klimakrise.

Wesentliche Inhalte:

- Grundwissen Resilienz
- Anwendungsmöglichkeiten
- Resilienz in Zeiten der Klimakrise
- Praktische Übungen
- Erfahrungsaustausch

Im Seminar haben Sie Gelegenheit, sich mit den Grundlagen des Konzeptes „Resilienz“ auseinanderzusetzen. In angeleiteten Übungen können Sie verschiedene Aspekte von Resilienz erkunden, ihre Wirkungen praktisch erfahren und reflektieren, um sich auf dieser Basis Anwendungsmöglichkeiten für sich selbst und Ihre Klientinnen und Klienten zu erschließen.

Diese Veranstaltung ist geeignet für: PsychologInnen; Psychologische PsychotherapeutInnen; ÄrztInnen; HR-Fachkräfte (Betriebliches Gesundheitsmanagement); Coaches + SupervisorInnen; BeraterInnen; Psychosoziales Arbeitsfeld; Studierende

Neues Seminar PTK-Punkte beantragt

Termin	29.03.2023
Ort	Berlin
Unterrichtseinheiten	8
Gebühr	245,00 €
Gebühr für BDP-Mitglieder	230,00 €
Gebühr für Studierende	196,00 €
Frühbucher-Rabatt	20,00 €
bis zum	01.02.2023
Buchungs-Code	B2023-GF-65



Deutsche
Psychologen
Akademie

NEU

STARK DURCH KRISEN

MIT RESILIENZ DIE HERAUSFORDERUNGEN DES LEBENS MEISTERN

29. MÄRZ 2023

Ob berufliche, private oder gesellschaftliche Krisen: Das Leben stellt uns, genauso wie unsere Klientinnen und Klienten immer wieder vor neue, unerwartete Herausforderungen. Das Seminar lädt dazu ein, das Konzept der Resilienz und ihre Potenziale zu erkunden, um den Herausforderungen des Lebens zu begegnen. Es ist für alle geeignet, die neugierig darauf sind, sich mit Resilienz auseinanderzusetzen, sowohl für den persönlichen Nutzen als auch für die Arbeit im Rahmen von Therapie und Beratung.

Stimmen zu den Seminaren dieser Dozentin:

„Danke für den achtsamen Tag und die vielen tauglichen Anregungen. Mehr Energie als zuvor - das ist toll nach einem Online-Seminar!“

„Die Dozentin war sehr respektvoll und strahlte viel Ruhe aus.“

„Es war ein wirklich sehr gelungenes Seminar, von dem ich viel mitnehmen konnte!“

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 Tischer
Tel (030) 209 166-333
y.tischer@psychologenakademie.de

TEILNEHMERSTIMMEN

BERLINER FORTBILDUNGSWOCHE
BODY & SOUL 2022

Stressbewältigungstrainings für Kinder und Jugendliche – Kursleitungsschulung
Dozierende: Prof. Dr. Arnold Lohaus;
Dr. Johannes Klein-Heßling

»Sehr gutes Seminar, tolle Dozenten, super umgesetzt! Vielen Dank!«



CANDIS-Modulare Kurzintervention bei Cannabisstörungen
Dozentin: Dr. Heike Rohrbacher

»Sehr greifbar und direkt anwendbar. „Hindernisse“ in der Praxis wurden gut dargestellt.«

Yoga in der psychotherapeutischen Praxis – Chancen und Grenzen
Dozierende: Dipl.-Psych. Angela Cuno; Dipl.-Psych. Thomas Richter

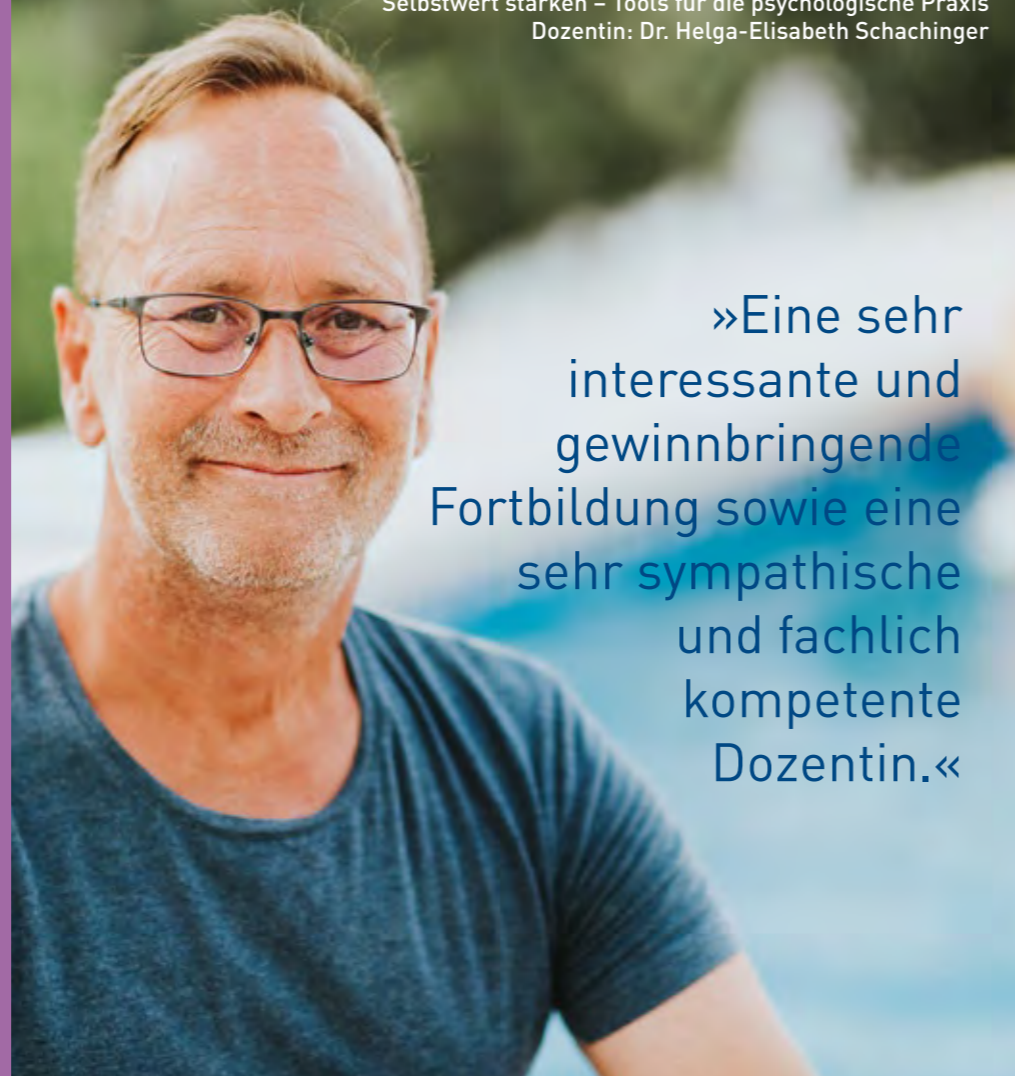
»Schöne und interessante Fortbildung in sehr angenehmen Ambiente. Gerade auch die Arbeit mit Chakren ist eine tolle Erweiterung für Psychotherapie. Danke an die Dozenten!«



Eine neue Balance finden – Yoga in der Schmerztherapie
Dozentin: Dipl.-Psych. Jenny Schlegel

»Eine tolle Dozentin mit sehr angenehmer Stimme. Die Zeit verging wie im Flug. Eine sehr interessante Weiterbildung. Vielen, vielen Dank, es war toll!«

Selbstwert stärken – Tools für die psychologische Praxis
Dozentin: Dr. Helga-Elisabeth Schachinger



»Eine sehr interessante und gewinnbringende Fortbildung sowie eine sehr sympathische und fachlich kompetente Dozentin.«



Tanz als Quelle von Gesundheit und Lebensfreude – Ein stärkendes Bewegungsseminar
Dozentin: Dipl.-Psych. Ulrike Juchmann

»Insgesamt eine tolle Veranstaltung mit einer sehr sympathischen Dozentin – vielen Dank. Ich fühle mich inspiriert!«

CANDIS – Modulare Kurzintervention bei Cannabisstörungen

Doz.: Dr. Heike Rohrbacher

Cannabis ist die in Deutschland am häufigsten konsumierte illegale Substanz. In den vergangenen 10 Jahren sind die Behandlungszahlen wegen Cannabis bedingter psychischer, sozialer, juristischer oder organmedizinischer Probleme sprunghaft angestiegen. CANDIS ist das erste wissenschaftlich erprobte, verhaltenstherapeutische Behandlungsprogramm in Deutschland, das speziell auf Probleme und Bedürfnisse von Jugendlichen und Erwachsenen mit Cannabis bedingten Störungen zugeschnitten ist. Die modulare Kurzzeittherapie basiert auf 10 Sitzungen Einzeltherapie und setzt sich aus den Bausteinen der Motivationsförderung, der kognitiv-behavioralen Therapie und einem Problemlösetraining zusammen.

Wesentliche Inhalte:

- Motivierende Gesprächsführung
- Vorbereitung des Konsumstopps
- Selbstkontrolltechniken
- Rückfallprophylaxe
- Umgang mit cannabispezifischen Entzugssymptomen und Craving
- Problemlösen
- Ablehnungstraining

Im Seminar lernen Sie, Cannabisstörungen zu erkennen und zu diagnostizieren. Die spezifischen Therapiebausteine des Programms CANDIS werden in Rollenspielen eingeübt und ermöglichen Ihnen die Anwendung in eigener Praxis.

Diese Veranstaltung ist geeignet für: PsychologInnen; Kinder- und JugendpsychotherapeutInnen; Psychologische PsychotherapeutInnen; ÄrztInnen (Verkehrsmedizin); HR-Fachkräfte (Betriebliches Gesundheitsmanagement); BeraterInnen; Klinisches Arbeitsfeld; Psychosoziales Arbeitsfeld; Suchtberatung; Studierende (Master kurz vor dem Abschluss)

B2		PTK-Punkte beantragt	
Termin	30.–31.03.2023		
Ort	Berlin		
Unterrichtseinheiten	16		
Gebühr	415,00 €		
Gebühr für BDP-Mitglieder	380,00 €		
Gebühr für Studierende	332,00 €		
Frühbucher-Rabatt	20,00 €		
bis zum	02.02.2023		
Buchungs-Code	B2023-GF-23		

Den Kopf frei kriegen! Train-the-Trainer-Workshop für das metakognitive Addisca-Training

Doz.: Dr. Dipl.-Psych. Oliver Korn

Ergebnisse psychologischer Forschung zeigen, dass metakognitiven Fertigkeiten eine Schlüsselrolle für die Selbststeuerung zukommt. Mit ihrer Hilfe werden auch andere klassische Coaching-Techniken noch effektiver nutzbar. Im Fokus des Addisca-Workshops steht die Praxis und Vermittlung zentraler metakognitiver Instrumente: Kennenlernen und Erleben von Techniken, Training der richtigen Anwendung, Anwendung auf eigene Lebenssituationen oder in Beratung und Coaching.

Wesentliche Inhalte:

- Theoretische Kenntnisse des metakognitiven Modells der mentalen Selbstregulation: Erklärung der Mechanismen und verschiedenen Denkstrategien anhand von Beispielen. Ein besseres Verständnis für die eigenen Denkprozesse
- Vermittlung und Training von Fertigkeiten: Gesprächsführung auf der Metaebene, zentrale Veränderungstechniken und ihre richtige Anwendung, Alltagstransfer
- Selbsterfahrung: Entdecken der vermittelten Inhalte in eigenen alltäglichen Lebenssituationen und Einüben der Fertigkeiten an persönlichen Beispielsituationen
- Klientenbezogene Anwendung der Fertigkeiten und Anwendung auf verschiedene konkrete Problemstellungen von Klientinnen und Klienten

Sie erhalten das nötige Grundwissen und Training, um metakognitive Techniken in direkt einsetzen zu können. Klientinnen und Klienten berichten, dass sie dadurch mit Belastungen gelassener und offener umgehen können, ineffizientes Grübeln, Sorgen und Ärgern schneller erkennen und unterbrechen können.

Diese Veranstaltung ist geeignet für: PsychologInnen; Psychologische PsychotherapeutInnen; ÄrztInnen; Coaches + SupervisorInnen; TrainerInnen

B1		PTK-Punkte beantragt	
Termin	30.03.–28.04.2023		
Ort	Berlin		
Unterrichtseinheiten	30		
Gebühr	640,00 €		
Gebühr für BDP-Mitglieder	605,00 €		
Gebühr für Studierende	512,00 €		
Frühbucher-Rabatt	20,00 €		
bis zum	02.02.2023		
Buchungs-Code	B2023-GF-11		



Deutsche
Psychologen
Akademie



DEN KOPF FREI KRIEGEN! TRAIN-THE-TRAINER-WORKSHOP FÜR DAS METAKOGNITIVE ADDISCA-TRAINING

30. MÄRZ – 28. APRIL 2023

Der Workshop vermittelt Wissen und Tools, um ineffektive Denkmuster zu erkennen und zu verändern. Diese Fertigkeit erleichtert es, komplexe Entscheidungen zu treffen, Prioritäten zu setzen und mit Stress, Ärger und anderen störenden Emotionen zielgerichtet umgehen zu können. Das Seminar richtet sich insbesondere an Kolleginnen und Kollegen, die in ihrer Arbeit mit KlientInnen und PatientInnen ein besonderes Interesse an der Veränderung des Umgangs mit Gedanken, Denkmustern und damit einhergehenden Verhaltensgewohnheiten haben.

Der Dozent Dr. Oliver Korn ist Psychotherapeut und hat als Addisca-Trainer eine mehrjährige Zusatzausbildung im Metakognitiven Ansatz (Prof. Wells/Prof. Nordahl) abgeschlossen. Er nutzt metakognitive Techniken täglich in seiner beruflichen Praxis. Das Addisca-Konzept wurde gemeinsam von Psychologen der Universität Lübeck und erfahrenen Praktikern aus Unternehmen entwickelt. Seit 10 Jahren wird das Training mit Erfolg eingesetzt.

Der 4-tägige Workshop findet an folgenden Terminen statt:
30.–31.03.2023 und 27.–28.04.2023

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 Tischer
Tel (030) 209 166-333
y.tischer@psychologenakademie.de

Stressbewältigungstrainings für Kinder und Jugendliche – Kursleitungsschulung

Doz.: Prof. Dr. Arnold Lohaus; Dr. Johannes Klein-Heßling

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: PsychologInnen; Kinder- und JugendpsychotherapeutInnen; Psychologische PsychotherapeutInnen; ÄrztInnen

B1, B2		PTK-Punkte beantragt	
Termin	31.03.–01.04.2023		
Ort	Berlin		
Unterrichtseinheiten	16		
Gebühr	420,00 €		
Gebühr für BDP-Mitglieder	395,00 €		
Gebühr für Studierende	336,00 €		
Frühbucher-Rabatt	20,00 €		
bis zum	03.02.2023		
Buchungs-Code	B2023-GF-3		

Eine neue Balance finden – Yoga in der Schmerztherapie

Doz.: Dipl.-Psych. Jenny Schlegel

Chronische Schmerzzustände illustrieren deutlich die Wechselbeziehung 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 und Schmerzpatienten 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: PsychologInnen; Psychologische PsychotherapeutInnen; BSc. Psychologie; ÄrztInnen; Pflegeberufe; Studierende (Master kurz vor dem Abschluss)

B1, B2		PTK-Punkte beantragt	
Termin	31.03.2023		
Ort	Berlin		
Unterrichtseinheiten	8		
Gebühr	190,00 €		
Gebühr für BDP-Mitglieder	175,00 €		
Gebühr für Studierende	152,00 €		
Frühbucher-Rabatt	20,00 €		
bis zum	03.02.2023		
Buchungs-Code	B2023-GF-77		

Unkontrolliert essen – Essanfälle und Binge-Eating-Störung über die Lebensspanne

Doz.: Prof. Dr. Anja Hilbert

Essanfälle in Abwesenheit von kompensatorischen Maßnahmen und die Binge-Eating-Störung nehmen in ihrer Häufigkeit zu und gehen mit Übergewicht und Adipositas einher. Essanfälle treten bereits im Kindesalter häufig auf, bleiben jedoch oftmals unerkannt und können ab dem Jugend- oder frühen Erwachsenenalter in eine Binge-Eating-Störung münden, was deutliche psychische und körperliche Beeinträchtigungen mit sich bringt. Betrachtet über die Lebensspanne bergen Essanfälle und die Binge-Eating-Störung substantielle Herausforderungen für Diagnostik und Intervention.

Wesentliche Inhalte:

- Essanfälle und Binge-Eating-Störung über die Lebensspanne
- Grundlagen, Klassifikation, Therapie, Evidenzbasierung
- Praxis: Diagnostische und therapeutische Strategien
- Neue Behandlungsansätze
- Prävention

Das Seminar führt Sie in die Grundlagen nicht-kompensatorischer Essanfälle und der Binge-Eating-Störung bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen ein. Anhand fallorientierter Darstellungen und Übungen erlernen Sie praktisch relevante, altersadaptierte psychologisch-diagnostische und -therapeutische Strategien insbesondere der Kognitiven Verhaltenstherapie.

Diese Veranstaltung ist geeignet für: PsychologInnen; Kinder- und JugendpsychotherapeutInnen; Psychologische PsychotherapeutInnen; ÄrztInnen; BeraterInnen; Studierende (Master kurz vor dem Abschluss)

B2		PTK-Punkte beantragt	
Termin	31.03.2023		
Ort	Berlin		
Unterrichtseinheiten	6		
Gebühr	195,00 €		
Gebühr für BDP-Mitglieder	175,00 €		
Gebühr für Studierende	156,00 €		
Frühbucher-Rabatt	20,00 €		
bis zum	03.02.2023		
Buchungs-Code	B2023-GF-7		

Yoga in der psychotherapeutischen Praxis – Chancen und Grenzen

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

Im Jahr 2020 machten fast 10 Millionen Menschen in Deutschland mindestens „ab und zu“ Yoga – mit steigender Tendenz. Die Zahl der empirischen Wirksamkeitsstudien ist seit etwa zehn Jahren regelrecht explodiert und auch bei den Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten wächst das Interesse an Yoga rapide, wie die steigende Zahl an Aus- und Fortbildungen für diese Berufsgruppe deutlich macht.

Wesentliche Inhalte:

- Ausgewählte (Meta-)studien zur Wirksamkeit von Yoga
- Yogapsychologie und Schnittstellen mit moderner Psychotherapie
- Yoga zur eigenen Psychohygiene im therapeutischen Praxisalltag
- (Kontra-)Indikationen und Grenzen für den Einsatz von Yoga in der Therapiepraxis
- Selbsterfahrung mit ausgewählten Yogaübungen (Asanas, Pranayama und Meditation)
- Fallbeispiele aus unserer eigenen Praxis

In diesem Workshop erhalten Sie nicht nur eine kurze theoretische Einführung in die Thematik, sondern es sollen auch praktische Beispiele für das breite Anwendungsspektrum in der psychotherapeutischen Praxis erfahren werden.

Diese Veranstaltung ist geeignet für: PsychologInnen; Kinder- und JugendpsychotherapeutInnen; Psychologische PsychotherapeutInnen; ÄrztInnen; Ärztliche PsychotherapeutInnen

B1	PTK-Punkte beantragt
Termin	01.04.2023
Ort	Berlin
Unterrichtseinheiten	8
Gebühr	250,00 €
Gebühr für BDP-Mitglieder	235,00 €
Gebühr für Studierende	200,00 €
Frühbucher-Rabatt	20,00 €
bis zum	04.02.2023
Buchungs-Code	B2023-GF-78

Halt und Stabilität im Körper finden – Ein Yogaworkshop für Psychologinnen und Psychologen

Doz.: Dipl.-Psych. Jenny Schlegel

In diesem Workshop werden klassische Hatha-Yoga-Übungen mit traumasensiblen Yogaansätzen verknüpft. Es werden aktivierende Yogaübungen praktiziert, die die Erfahrung von Stabilität im eigenen Körper unterstützen. Als weiteren Zugang zum Thema werden passivere Yogastellungen geübt, die das Nervensystem beruhigen und das Erleben von Sicherheit im eigenen Körper verstärken. Eingebettet wird die körperliche Erfahrung in das theoretische Konzept der Polyvagaltheorie. Es wird Raum für einen Erfahrungsaustausch und für einzelne vertiefende Körpererfahrungen geben.

Wesentliche Inhalte:

- Hatha Yoga Praxis (Element Yoga) und Atemübungen
- Selbstfürsorge
- Polyvagal Theorie
- Methoden aus der Hakomi® Methode (achtsamkeitszentrierte Körperpsychotherapie)

Das Seminar dient primär der eigenen Selbstfürsorge. Durch die Yogapraxis soll die Bedeutung des Körpers für die auch therapeutisch wichtigen Themen Halt und Sicherheit erfahrbar gemacht werden. Über die eigene Erfahrung bekommen psychotherapeutisch Tätige auch Impulse für einen körperlichen Zugang in der Arbeit mit Patientinnen und Patienten (insbesondere Trauma).

Diese Veranstaltung ist geeignet für: PsychologInnen; Psychologische PsychotherapeutInnen; ÄrztInnen

Neues Seminar	B1
PTK-Punkte beantragt	
Termin	01.04.2023
Ort	Berlin
Unterrichtseinheiten	8
Gebühr	215,00 €
Gebühr für BDP-Mitglieder	205,00 €
Gebühr für Studierende	172,00 €
Frühbucher-Rabatt	20,00 €
bis zum	04.02.2023
Buchungs-Code	B2023-GF-79



Deutsche
Psychologen
Akademie



NEU

HALT UND STABILITÄT IM KÖRPER FINDEN

EIN YOGAWORKSHOP FÜR PSYCHOLOGINNEN UND PSYCHOLOGEN

01. APRIL 2023

Dieses Praxisseminar nähert sich auf verschiedenen Wegen dem Element Erde und dessen Verkörperung an. Es werden aktivierende Yogaübungen praktiziert, die die Erfahrung von Stabilität im eigenen Körper unterstützen. Es werden passivere Yogastellungen geübt, die das Nervensystem beruhigen und das Erleben von Sicherheit im eigenen Körper verstärken.

Stimmen zu den Seminaren dieser Dozentin:

„Hervorragendes Seminar von Frau Schlegel mit fantastischem Aufbau.“

„Es war eine sehr gelungene und dem Thema angemessene Mischung/ Balance aus Praxis und einem kleinen Teil Theorie.“

„Jenny Schlegel hat eine positive und annehmende Atmosphäre für das Seminar geschaffen. Mit vielen Ideen, die über den beschriebenen Inhalt hinausgehen. Mir haben ganz besonders die Auflockerungen gefallen. Vielen Dank an die Dozentin!“

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 Tischer
Tel (030) 209 166-333
y.tischer@psychologenakademie.de

Yoga und Hochsensibilität – Ein Praxisseminar zur Selbstfürsorge

Doz.: Dipl.-Psych. Nicole Hüttner

Die Fähigkeit der Hochsensibilität ermöglicht es, besonders achtsam, sensibel und feinsinnig wahrzunehmen, tiefe Verbindungen einzugehen sowie komplexe, übergreifende Zusammenhänge zu erkennen und vorausschauend zu durchdenken. Da die Kapazität, Reize aufzunehmen und zu verarbeiten, begrenzt ist, sollten Phasen der Regeneration, Integration und Zentrierung wichtiger Bestandteil des Alltags sein. Ausgewählte Yoga-Übungen bieten eine Unterstützung, die salutogene Selbstregulation zu stärken, Gesundheit zu fördern und das Wohlbefinden zu erhöhen.

Wesentliche Inhalte:

- Hatha-Yoga zur Stärkung salutogener Selbstregulation und Selbstwirksamkeit
- Übungen zur Körperwahrnehmung und Einführung in die körperbasierte Selbstreflexion
- Übungen für Kraft, inneren Halt und Abgrenzung
- Übungen zur Entspannung, Zentrierung und Verbindung
- Reflexion von Fremd- und Eigen-Rhythmen sowie von Aktivität und Regeneration

Das Seminar vermittelt ein Verständnis, wie durch die Schulung der eigenen Wahrnehmung, selbstwirksam Maßnahmen zur Gesundheitsförderung auf verschiedenen Ebenen ergriffen werden können. Sie lernen praktische Übungen kennen, die in den Alltag integrierbar sind und die Sie eigenständig und selbstverantwortlich im Sinne der Selbstfürsorge durchführen können bzw. Ihren Klientinnen und Klienten vermitteln können.

Diese Veranstaltung ist geeignet für: PsychologInnen; Psychologische PsychotherapeutInnen; ÄrztInnen; Studierende (Master kurz vor dem Abschluss)

Neues Seminar B1

PTK-Punkte beantragt

Termin	01.04.2023
Ort	Berlin
Unterrichtseinheiten	8
Gebühr	285,00 €
Gebühr für BDP-Mitglieder	270,00 €
Gebühr für Studierende	228,00 €
Frühbucher-Rabatt	20,00 €
bis zum	04.02.2023
Buchungs-Code	B2023-GF-39

Tanz als Quelle von Gesundheit und Lebensfreude – Ein stärkendes Bewegungsseminar

Doz.: Dipl.-Psych. Ulrike Juchmann

Tanz hat vielerlei positive, stärkende Wirkungen. Er verbindet mit dem Körper, hilft positive Zustände zu verkörpern und ermöglicht, Emotionen auszudrücken. Am Seminartag werden 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-, Bewegungs- und Ruheübungen kennenlernen
- 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 durch das Tanzen erkundet und gestärkt werden können. Dies ist in Gruppen- und Einzelsettings anwendbar, z. B. bei Essstörungen, chronischen Erkrankungen, im Präventionsbereich und auch im Coaching.
- 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, z. B. bei Essstörungen, chronischen Erkrankungen, im Präventionsbereich und auch im Coaching.

Diese Veranstaltung ist geeignet für: PsychologInnen; Kinder- und JugendpsychotherapeutInnen; Psychologische PsychotherapeutInnen; ÄrztInnen; Coaches + SupervisorInnen; Studierende

PTK-Punkte beantragt

Termin	01.04.2023
Ort	Berlin
Unterrichtseinheiten	8
Gebühr	180,00 €
Gebühr für BDP-Mitglieder	170,00 €
Gebühr für Studierende	144,00 €
Frühbucher-Rabatt	20,00 €
bis zum	04.02.2023
Buchungs-Code	B2023-GF-42



Deutsche
Psychologen
Akademie



YOGA UND HOCHSENSIBILITÄT

EIN PRAXISSEMINAR ZUR SELBSTFÜRSORGE

01. APRIL 2023

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 Tischer
Tel (030) 209 166-333
y.tischer@psychologenakademie.de

Das Praxisseminar vermittelt achtsamkeitsbasierte Yoga-Übungen mit dem Ziel, das Vertrauen in die eigene Wahrnehmung zu stärken sowie Maßnahmen zur Selbstregulation auf der körperlichen Ebene zu erlernen. Die achtsame Selbstwahrnehmung ermöglicht den wertvollen Zugang zur Sprache des Körpers und liefert wichtige Hinweise zu vorhandenen Handlungstendenzen sowie der aktuellen Lebenssituation.

Die Dozentin Nicole Hüttner ist Diplom-Psychologin, Senior-Coach (BDP), Yoga-Lehrerin (BDP) sowie Leiterin für therapeutischen Tanz und Integrative Tanztherapie (DGT). Sie beschäftigt sich mit Yoga und Tanz als Methoden der körperbasierten Selbstreflexion und vermittelt Hatha-Yoga als Weg zur Selbst-erkenntnis sowie zur Prävention von Erkrankungen.

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 Deutsche Psychologen Akademie 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 1–7 (M1–7) des genannten Zertifikates zugeordnet und werden jeweils für ein Modul dieser Zertifizierung anerkannt. Mehr Informationen zu den Modulen 1 bis 7 finden Sie auf www.psychologenakademie.de/zertifikate.

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, welcher in der Regel bei einem Seminar ab 8 UE in 2023 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

Die Seminare in dieser Broschüre können Sie auch als Inhouse-Angebot anfragen. Wir entwickeln individuelle Seminare und Workshops in enger Zusammenarbeit mit den Verantwortlichen aus Ihrem Haus. Sprechen Sie uns an.

Vorbehalt

Alle Angaben zu den Terminen und Veranstaltungen verstehen sich vorbehaltlich aktueller Entwicklungen.

* Der Status muss zum Zeitpunkt der gebuchten Veranstaltung vorliegen.

Ihre Ansprechpartnerin

Yvette Tischer
 Tel (030) 209 166 – 333
y.tischer@psychologenakademie.de

NEU

TIPP

Wir erweitern unser Angebot an Online-Seminaren im Jahresverlauf stetig. Es lohnt sich deshalb immer einen Blick auf www.psychologenakademie.de zu werfen oder den Newsletter mit allen Neuigkeiten zu bestellen.

