



Seminar:
Gruppen-Selbsterfahrung

Blockkurs, ab Februar 2019
Hotel Bleichibeiz, Wald (ZH)

Kurzbeschreibung

LEGERA ipsum ist ein modular aufgebautes Block-Programm für die Gruppen-Selbst-erfahrung im Rahmen der Therapieausbildung. Durch die Blockform lassen sich effizient, d.h. innert kurzer Zeit, viele Stunden sammeln.

Teilnehmerkreis

Psycholog_Innen und Ärzt_Innen in Ausbildung, auch ohne Vorerfahrung in Selbsterfahrung

Inhalt

Kennenlernen und Bearbeiten der eigenen Stärken und Schwächen, Belastungsgrenzen, Verhaltens- und Reaktionsmuster. In Einzel- oder Gruppenarbeit werden die Rolle als Patient_In und als Therapeut_In erlebbar gemacht, eigene biographische Themen reflektiert, alternative Verhaltensweisen und therapeutische Methoden geprobt sowie die Wirkung therapeutischer Interventionen am „eigenen Leib“ erfahrbar gemacht.

Methoden

In den einzelnen Modulen kommen Methoden aus dem Repertoire der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) und ihrer Weiterentwicklungen (v.a. ACT) sowie aus der systemischen Therapie zum Einsatz.

Seminarziele

- ▶ Förderung der fachlichen Kompetenz
- ▶ Verbesserung der Empathie durch Kennenlernen der „Patientenrolle“
- ▶ Modelllernen durch Beobachtung
- ▶ Selbstfürsorge und Burnout-Prophylaxe
- ▶ Werte und Ziele in der „Therapeut_Innen-rolle“ definieren
- ▶ Gelassenheit in Anforderungssituationen

Art der Durchführung

Die Gruppen-Selbsterfahrung findet in Halb- und Ganztagesblöcken statt. Jeder Block ist in einzelne Module unterteilt. Am Samstagabend besteht die Möglichkeit der Übernachtung vor Ort

Durchführungsvorbehalt

Mind. 4 bis max. 8 Teilnehmer_Innen

Kursleitung

Dr. phil. Isabelle Sommer, Supervisorin

Eidg. anerkannte Psychotherapeutin
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
Supervisorin SGVT (CAS UZH, 2019)

Seit 16 Jahren arbeite ich delegiert in stationären und ambulanten Settings als Psychotherapeutin mit kognitiv-verhaltenstherapeutischem und verhaltensmedizinischem Hintergrund. Seit 2011 bin ich auch selbständig tätig als Therapeutin und Supervisorin. Im Rahmen meiner Anstellung in der Schmerzprechstunde des Zentrums für Zahnmedizin der Universität Zürich war ich ausserdem in Forschung und Lehre involviert und bin dort weiterhin als Dozentin tätig.

Praxis für Psychotherapie und Coaching
Ärztehaus Tannenholz, Florastrasse 16
CH- 8632 Tann (ZH)
info@ppc-zuerich.ch
<http://www.ppc-zuerich.ch>

Kursdauer

Total 20 Stunden, aufgeteilt auf **zwei Wochenenden**

Kurszeiten

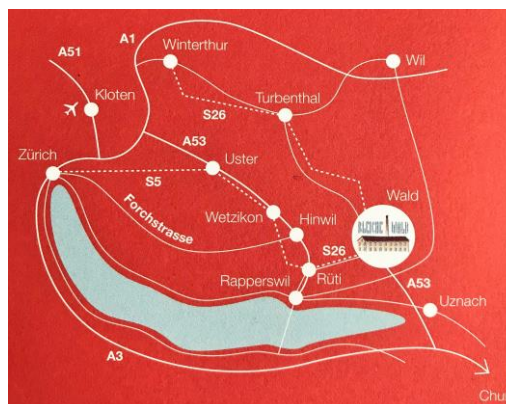
Samstag, 09:00-13:00 und 14:00-17:00
Sonntag, 09:00-12:00

Kursdaten

Idealerweise schliessen sich mindesten 4 Interessent_Innen zusammen und melden sich mit Terminvorschlägen für zwei Wochenenden

Kursort

Hotel Bleichibeiz (Gratis-Parkplätze)
Jonastrasse 11, CH - 8636 Wald ZH
<https://bleiche.ch/>



Kurskosten, inkl. Miete Seminarraum

Total CHF 5'000.-, geteilt durch die Anzahl Teilnehmer_Innen

Zusätzliche Kosten

Generell, ohne Übernachtung
Pauschal CHF 125.- pro Wochenende und Person für Pausensnacks und Mittagessen, inkl. alkoholfreie Getränke

Kosten für Übernachtung
CHF 120.-/Pers. und Nacht im Einzelzimmer, inkl. Frühstück

Anmeldung

Mit beiliegendem Anmeldeformular
oder via Email an info@ppc-zuerich.ch

Gruppen-Selbsterfahrung für PsychologInnen und ÄrztInnen in Ausbildung PROGRAMM

Erkenne Dich selbst - Werde der/die Du bist

L Loslassen

Inhalt

Gemäss dem transaktionalen Stressmodell nach Lazarus entsteht Stress als Folge von überhöhten Erwartungen, negativen Bewertungen, subjektiven Fehleinschätzungen und dysfunktionalen Überzeugungen. Was erzählt mir meine Denkmachine?

Ziele

Wahrnehmen lernen, wann Gedanken, Überzeugungen und Vorstellungen für „bare Münze“ gehalten werden und dadurch das Erleben und Verhalten in Therapiesitzungen und in der Freizeit dominieren und loslassen lernen.

Methoden

Kognitive Defusion gemäss Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT); Achtsamkeitsübungen; Analyse von Therapievideos

E₁ Entspannen

Inhalt

Schwitzen, verspannte, Muskeln und erhöhter Puls sind oft ein Hinweis auf eine erhöhte Stressbelastung. Wie erkenne ich rechtzeitig, wann ich in therapeutischen Situationen gestresst bin und wie kann ich mich dann entspannen?

Ziele

Eigene, therapiebezogene Stressoren und typische körperliche Reaktionsmuster erkennen lernen. Die Wirkung verschiedener Entspannungstechniken erfahren. Erfahrungen sammeln mit der Biofeedback-Methode.

Methoden

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR); Entspannungstraining nach Weitzmann; Analyse eigener Therapievideos; Rollenspiele; Biofeedback

G Geniessen

Inhalt

Der Einbau von „Genuss-Inseln“, sogenannter hedonistischer Nischen, in den Arbeitsalltag erhöht die Freude an der Arbeit und die Belastbarkeit. Durch das Vorleben zu einem glaubhaften Vorbild für PatientInnen werden.

Ziele

Erfahren und Einüben von Genussregeln; Umsetzung in den Alltag und gegenseitiger Erfahrungsaustausch. Selbsterkenntnis fördern: „Erkennen, was mir tut gut?“. Rollenmodell sein.

Methoden

„Die kleine Schule des Geniessens“ nach R. Lutz (modifizierte Version)

E₂ Engagiert handeln

Inhalt

Die beruflichen Laufbahnen in der Therapie sind oft geprägt vom Wechsel aus (Über-)Engagement und Resignation. Dabei wirken sowohl eigene, als auch institutionell vorgegebene Normen und Werte. Welche sind hinderlich, welche förderlich? Was möchte ich erreichen?

Ziele

Bewusst werden, welche impliziten und expliziten Normen und Werte die Arbeit beeinflussen. Erarbeiten, wofür man sich im Beruf einsetzen will. Welche Hürden gilt es zu überwinden? Wofür lohnt sich ein Engagement?

Methoden

ACT-Matrix nach K. Polk; Bus-Übung und Wertekompass nach Hayes, Strosahl, Wilson; Imaginationsübungen; Reflexion der Erkenntnisse aus den Übungen in der Gruppe

R Rolle definieren

Inhalt

Die eigene Rolle als PsychotherapeutIn zu finden braucht Zeit, Erfahrung und die Bereitschaft zur Selbstreflexion. Was bin ich für ein Typ? Wie möchte ich sein? Welche intrinsischen und extrinsischen Erwartungen und Vorgaben treiben mich an?

Ziele

Erkennen, welche Rollen ich im Beruf und in der Freizeit annehme. Wie möchte ich diese Rollen ausgestalten? Wie bringe ich sie unter einen Hut? Wo brauche ich Hilfe? Wo muss ich lernen, mich besser abzugrenzen?

Methoden

Stresstypen nach Kaluza; „Identitätchen-wechsle-dich“-Spiel nach Hayes; Erfahrungsaustausch in der Gruppe; Analyse eigener Therapievideos

A Aufträge klären

Inhalt

Als Psychotherapeutin steht man diversen Aufträgen gegenüber: z.B. Fallführung, Einordnung in die Klinikhierarchie, Weiterbildung, Zusammenarbeit mit anderen Berufsgruppen, Prüfungen... Da prallen schon mal externe und „Eigenaufträge“ aufeinander!

Ziele

Reflektieren, welche inneren und äusseren Aufträge direkt an mich gerichtet sind? Welche wirken im Hintergrund. Welche sind umsetzbar? Welche machen z.B. ratlos oder hilflos?

Methoden

„Das Auftragskarussell“ nach A. von Schlippe

Anmeldeformular

Name

Adresse

Teilnahme am Selbsterfahrungs-Seminar



gewünschte Kursdaten

Bezahlung Kurskosten

- Rechnung
- Debitkarte (keine Kreditkarten)*
- Barzahlung*

* beides vor Ort möglich

Bemerkungen

Vorname

Telefon

- mit Übernachtung
- ohne Übernachtung

Kurs 1:

Kurs 2:

Anmeldeschluss

Jeweils 6 Wochen vor Kursbeginn

Bisher absolvierte Std. Selbsterfahrung

Email

Anmeldung an

Praxis für Psychotherapie und Coaching
Ärztelhaus Tannenhof, Florastrasse 16
CH- 8632 Tann (ZH)
info@isabellesommer.expert



Das Bleiche Wald Areal verfügt über:

Bleichbeiz:

ein ausgezeichnetes Restaurant gebaut im alten Kesselraum der Fabrik mit Bar und Bisto, BleicheBad für 70-80 Personen, MuseumClubLounge für Apéros und Präsentationen

BleicheHotel:

Total 50 Betten: 2 Einzelzimmer, 20 Doppelzimmer,
3 Deluxe Doppelzimmer
alle mit Bad/Dusche, WC, TV, Mini-Bar, und „Hot Spot“ Wireless

BleicheSeminar:

5 Tagungsräume mit modernster Einrichtung für bis zu 50 Personen

BleicheBad:

Wellness mit Relax Warmwasserpool, Sauna, Dampfbad, Kneippweg,
Whirlpool, Massagen und Behandlungen

BleicheFit:

Modernstes Fitness Studio mit Kraft- und Trainingsgeräten

