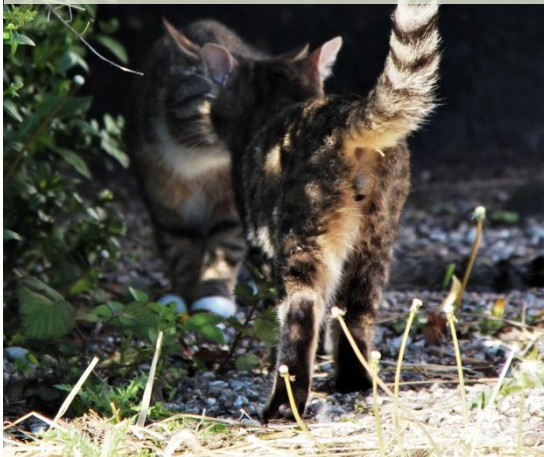




Seminar:

Schwierige Beratungssituationen

Gelingende Kommunikation
Psychopathologisches Verständnis
Eigene Grenzen erkennen



für beratend tätige Personen

Seminarleitung

Dr. phil. Isabelle Sommer

Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
Psychologin mit eidg. Fachausweis
Supervisorin SGVT (CAS UZH, 2018)

Praxis für Psychotherapie und Coaching
Ärztelhaus Tannenhof,
Florastrasse 16, CH - 8632 Tann

Mail: info@ppc-zuerich.ch

URL: <http://www.ppc-zuerich.ch>

Phone: 079 454 09 80

Anzahl Teilnehmende:

mind. 3 bis max. 8 Personen

Kursdauer:

3 Blöcke à 4 Std.

Kosten:

Seminarkosten: CHF 600.-

Reisespesen: je nach Ort

Ort:

noch offen

Daten:

noch offen

jeweils samstags 14-18 Uhr

Inhalt und Ziele

Die ideale Beratungssituation

Andere Menschen beraten heisst, mit ratsuchenden Menschen zu reden, sich in deren Lage zu versetzen, um ihr Anliegen oder Problem zu verstehen, und ihnen dann mit gutem Rat weiterzuhelfen, so dass sie zufrieden und erleichtert weiterziehen können.

Die oftmals reale Beratungssituation

Die zwischenmenschliche Kommunikation ist äusserst störungsanfällig, Missverständnisse sind häufig. Sich ständig auf andere Menschen einlassen zu müssen, Mitgefühl und Verständnis zu haben, kann zur Vernachlässigung eigener Bedürfnisse führen, man fühlt sich «ausgelaugt». Die Ratsuchenden sind oft nicht zufriedenzustellen, sie haben unerfüllbare Erwartungen, verweigern die Mitarbeit oder sind aus anderen, oft psychischen Gründen, gar nicht in der Lage, einen Rat zu akzeptieren und zu befolgen.

- **Lernen Sie hilfreiche Regeln und Tipps der Kommunikation kennen**
- **Erweitern Sie ihr Wissen über psychiatrische Erkrankungen**
- **Lernen Sie, Ihre Bedürfnisse gut wahrzunehmen um sich besser abzugrenzen und erholen zu können**

um noch lange und gerne zu beraten!

Programm:

Kommunikation – Teil 1

Theorie

Kommunikationsmodelle:

Das Vier-Seiten-Modell nach Schultz von Thun
Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg

Gesprächsführung: Regeln, Methoden, Fragetechniken

- Häufigste Fehlerquellen in Gesprächen
- Praxistipps für gelungene Gesprächsführung
- Einführung in verschiedene Fragetechniken

Kommunikation – Teil 2

Praxis

Analyse eigener Fallbeispiele:

Betrachtung eigener Beratungssituationen im Licht des Vier-Seiten-Modells

Selbstreflexion:

Meine häufigsten Fehlerquellen

Praktische Übungen / Rollenspiele:

Einüben verschiedener Fragetechniken, Vorbereitung auf zukünftige Beratungen

Wer fragt, führt
Wer nachfragt, versteht

Psychopathologie – Teil 1

Theorie

- Was ist psychisch gesund, was ist psychisch krank?
- Kurze Einführung ins AMDP
- Aufbau des Klassifikationssystems psychischer Störungen der WHO, ICD-10: Kapitel V (F)
- Merkmale psychiatrischer Krankheitsbilder: Depression, Angststörungen, Trauma, Persönlichkeitsstörungen

Psychopathologie – Teil 2

Praxis

Analyse eigener Fallbeispiele

Wo kam es in der Vergangenheit zu Schwierigkeiten in meinen Beratungsgesprächen, weil vielleicht ein unerkanntes psychisches Problem vorlag?

Worauf sollte ich in Zukunft mehr achten?

Was gelingt mir in solchen Fällen gut?

Der Situation einen «Tic» voraus sein

Selbstfürsorge

Besinnung auf die eigenen Stärken:

Eigene und fremde Fallbeispiele daraufhin analysieren, was gut gelungen ist!

Die eigenen Schwächen kennen:

Was für ein Typ bin ich? Persönliche Stressverstärker kennenlernen (nach Kaluza)

Psychohygiene: Wie erhole ich mich von einem schwierigen Gespräch?

Aufträge klären

In Beratungssituationen ist man oft mit verschiedenen Aufträgen konfrontiert. Welchen selbst erteilten oder von Aussen kommenden Aufträgen sollte ich gerecht werden? Welche Aufträge wirken unerkannt im Hintergrund? Welche sind umsetzbar? Welche müsste ich zurückweisen oder neu definieren?

Gruppenübung: Das Auftragskarussell

Erfolgreiches Stressmanagement