



Mit Ansätzen der hypnosystemischen Psychotherapie das physische und psychische Wohlbefinden steigern - Techniken und Strategien zur Selbstanwendung

Seminar-Nr.	2023 B140 CS
Termin	25.08.2023 bis 26.08.2023
Uhrzeiten	Beginn 10:00 Uhr Ende 16:30 Uhr
Partnerorganisation	Philologenverband Nordrhein-Westfalen
Tagungsstätte	Hotel Collegium Leoninum Noeggerathstr. 34 53111 Bonn Telefon: 0228 62980
Seminarleitung	Jutta Bohmann Vorsitzende des Referats Frauen, Familie & Gleichstellung im PhV NRW Vorsitzende des Bezirks Bonn/Rhein-Sieg im PhV NRW Mitglied des Bezirkspersonalrats Köln für Lehrkräfte am Gymn. und WBK Mitglied im Hauptpersonalrat für Lehrkräfte am Gymn. und WBK beim MSB NRW
Dozent	Prof. Dr. Marcus Eckert Professor an der der APOLLON Hochschule der Gesundheitswirtschaft, Bremen

Kompetenzorientierte Lernziele

Studien haben vielfach gezeigt, dass Körper und Psyche viel enger zusammenhängen, als wir es oft vermuten. Erschöpfungszustände, aber auch Schmerzen (Bauchschmerzen, Kopfschmerzen etc.), Allergien, Schlafstörungen usw. können das Ergebnis ungünstiger psychischer Verarbeitungsprozesse sein.

Mit Ansätzen der hypnosystemischen Psychotherapie können Sie günstig auf die psychische Verarbeitung Einfluss nehmen. So können auch vorhandene (körperliche) Symptome reduzieren und Wohlbefinden steigern.

In diesem Workshop erlernen Sie eine Auswahl solcher Techniken und Strategien zur Selbstanwendung. Diese zielen darauf ab,

- belastende Interaktionen (z. B. schwierige Elterngespräche) in Ressourcenerleben und konstruktive Konfliktlösungen zu überführen,
- erlebte Symptome (z. B. Kopfschmerzen, Schlafstörungen etc.) zu reduzieren und im Alltag zu nutzen,
- hilfreiche innere Bilder als Gegengewicht zu Sorgen und Grübeln entwickeln und nutzen,
- ressourcenvolles Erleben verankern.

Es erwartet Sie eine interaktive Gestaltung des Seminars. Die Reihenfolge der Inhalte und deren Tiefe richtet sich nach der Gruppenkonstellation und den jeweils spezifischen Bedürfnissen und Wünschen der Teilnehmenden.

Methoden

Die Seminarinhalte werden anschaulich durch Vorträge, Präsentationen, Gruppenarbeiten, konkrete Fallbeispiele und Diskussionen sowie durch Feedbackrunden und Simulationen vermittelt. Dabei kommen bewährte Präsentations- und Lernmedien zum Einsatz.

Online-Evaluation

Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft Ihrer Gewerkschaft und der dbb akademie die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.

Pausenzeiten

Kaffeepausen nach Bedarf
12:30 – 13:30 Uhr Mittagspause

Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie Aktualisierung der Inhalte vor.

Inhalte

Freitag, 25. August 2023

10:00 bis 10:15 Uhr **Begrüßung, Ablauf**
Jutta Bohmann

10:15 bis 10:45 Uhr **Vorstellung, Erwartungsabfrage**

10:45 bis 12:30 Uhr **Interaktiver Impulsvortrag mit Murmelphasen**

inkl. Kaffeepause

- Stress-Emotionen-Gesundheit
- Grundprinzipien Hypnosystemisches Arbeiten
- Vorstellung und Erwartungsabfrage

Impulsvortrag

Prof. Dr. Marcus Eckert

12:30 bis 13:30 Uhr **Mittagspause**

13:30 bis 17:00 Uhr **Workshop Phase 1**

inkl. Kaffeepause

- Körper-Psyche-Interaktionen nutzen
- Aktivierung mentaler (und hilfreicher) Zustände
- Ressourcenaktivierung
- Utilization 1: Nutzbar-Machen von Symptomen/Emotionen
- Utilization 2: Nutzbar-Machen von Konstellationen
- Arbeiten mit inneren Bildern

Workshop

Prof. Dr. Marcus Eckert

Ab 18:00 Uhr **Abendessen**

Samstag, 26. August 2023

09:00 bis 12:30 Uhr **Workshop Phase 2**

inkl. Kaffeepause

- Schwierige soziale Interaktionen als Stressoren
- Schwierige soziale Interaktionen in Ressourcen verwandeln
- Schwierige Konstellationen in Ressourcen verwandeln

Workshop

Prof. Dr. Marcus Eckert

12:30 bis 13:30 Uhr **Mittagsessen**

13:30 bis 16:15 Uhr **Workshop Phase 2**

inkl. Kaffeepause

- Krisen, Emotionen und Symptome
- Krisen / Emotionen als Türöffner
- Krisen / Emotionen als Chancen nutzen
- Arbeit mit Bildern von Krisen / Emotionen und Bilder von Ressourcen und neuen Wegen
- Energiequellen und Sinnerleben

Workshop

Prof. Dr. Marcus Eckert

16:15 bis 16:30 Uhr **Abschlussgespräch und Verabschiedung**
Auswertung des Seminars (Online-Evaluation)
Jutta Bohmann