

Workshop:

Selbstfürsorge & Stabilisierung

Erste-Hilfe Übungen zur körperlichen und mentalen Stärkung und zum Ausbau der Selbststeuerungskompetenzen



fokus institut
Rita Wawrzinek

Idee und Ziele

*„Der Körper ist die Bühne der Gefühle.“
Antonio Damasio*

In diesem eintägigen Workshop lernen Sie eine Fülle stärkender Instrumente aus der Welt der lösungsfokussierten, hyno-systemischen Arbeit und Elemente aus dem Schatz der Psychotraumatologie praktisch kennen und erweitern dadurch Ihr Repertoire hilfreicher Interventionen im Kontakt mit Klient*innen.

Gleichzeitig bauen Sie Ihre Selbststeuerungskompetenzen aus und lernen, wie Sie auch in hocheskalierten oder stark belasteten Situationen bei sich bzw. in Ruhe bleiben können.

Grundlage für die Methoden und Inhalte bilden aktuelle Erkenntnisse der Neurophysiologie insbesondere die Polyvagaltheorie von Stephen Porges und Arbeiten von Bessel van der Kolk.

Der praxisorientierte Workshop vermittelt in einem fließenden Wechsel zwischen Theorie und Praxis spielerisch grundlegende Übungen und Methoden, die Sie direkt mit Ihren Klient*innen anwenden können und die nebenbei das eigene Leben bereichern!

Inhalte

- Den Körper beruhigen: Wirkung und Training kohärenten Atmens
- Stabilisierungsübungen für Zwischendurch
- Blockierende, belastende Gedanken parken: Container-Übung
- Stärkende Momente ankern
- Gedankenstop: 5-4-3-2-1

Die Ideen und Übungen stammen aus Seminaren bei: Luc Isebaert (Brügger Modell der Lösungsfokussierung), Yvonne Dolan (Lösungsfokussierte Traumatherapie, Schule von Milwaukee), Hélène Delucci (lösungsfokussierte Psychotraumatologie, Brügge, Graz)

Leitung

Rita Wawrzinek, Dipl. Pädagogin, Mediatorin und Ausbilderin BM[®], Systemische Beraterin für Organisations- und Strukturaufstellungen SySt[®]. Selbstständig seit 2001 im Bereich Mediation, Mediationsausbildung, Beratung, Supervision, Teamentwicklung und Coaching.

Termin & Kosten:

05. Juni 2021

10.00 – 18.00 Uhr

Gebühr inkl. Pausengetränke: 100,- €

Abschluss

Die Teilnehmer*innen erhalten eine Bescheinigung über eine achtstündige Fortbildung (im Sinne der Rechtsverordnung Mediation ZmediatAusbV).

Veranstalterin



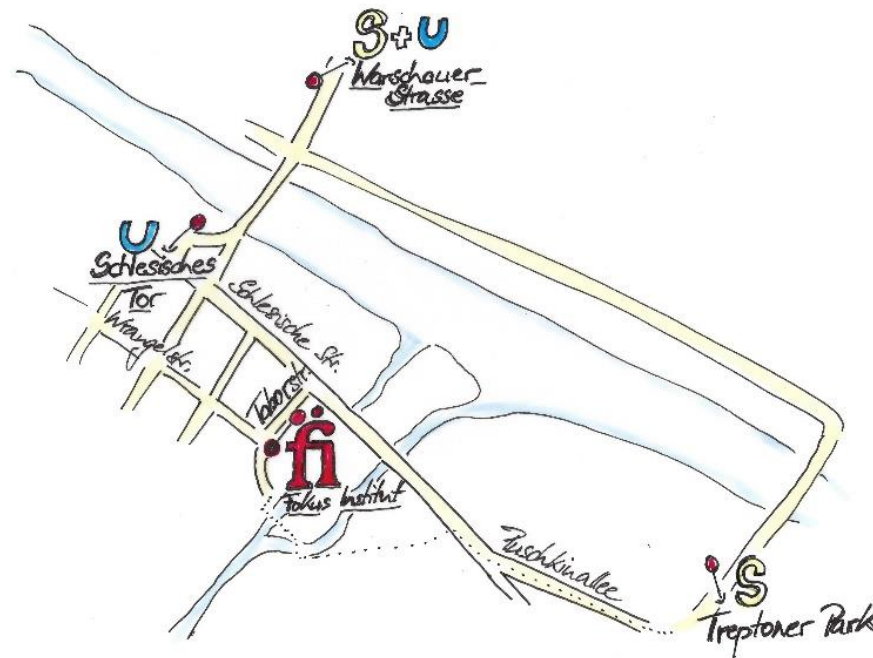
fokus institut

Rita Wawrzinek | Christina Ohnrich

Taborstr. 17 | 10997 Berlin

Fon 030 4404 9662
mobil 0179 473 96 56

post@fiberlin.de
www.fiberlin.de



Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Workshop am

05. Juni 2021

an.

Vor- und Nachname

Anschrift

Telefon

E-Mail

Datum und Unterschrift

Anmeldung per Mail an:
post@fiberlin.de

oder per Post an:
Fokus Institut - Rita Wawrzinek
Taborstr. 17 | 10997 Berlin