

„Der Körper ist die Bühne der Gefühle.“

Antonio Damasio

## Workshop

# Selbstfürsorge & Stabilisierung

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



fokus institut

Rita Wawrzinek | Christina Ohnrich

## Idee und Ziele

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)

## Abschluss

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



## Termin & Preis:

23. Januar & 05. Juni 2021  
jeweils 10.00 – 18.00 Uhr

100,00€

Der Workshop ist nach §4 Nr. 21 Buchstabe a,  
Doppelbuchstabe bb von der Umsatzsteuer befreit.

In den Kosten ist das Handout, sowie  
Getränke und Seminarverpflegung (Kekse,  
Obst) enthalten. In der Mittagspause gibt es  
umliegend einige Restaurants zur  
Selbstverpflegung.

## Leitung

**Rita Wawrzinek**, Dipl. Pädagogin,  
Mediatorin und Ausbilderin BM®,  
Systemische Beraterin für Organisations-  
und Strukturaufstellungen, EMDR-Coach,  
diverse Fortbildungen im Kontext  
Lösungsfokussierte Beratung,  
Psychotraumatologie und Hypnotherapie.  
Selbstständig seit 2001 im Bereich  
Mediation, Mediationsausbildung,  
Systemische Beratung, Supervision,  
Teamentwicklung und Coaching.

## Kontakt und weitere Informationen



**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

## Fördermöglichkeiten



Das Bundesprogramm Bildungsprämie  
wird vom Bundesministerium für  
Bildung und Forschung und dem  
Europäischen Sozialfonds gefördert.

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für die  
Fortbildung am

- 23. Januar 2021
- 05. Juni 2021 an.

Vor- und Nachname

Anschrift

Telefon

E-Mail

Geboren am

Datum und Unterschrift

Anmeldung per Mail an: post@fiberlin.de  
oder per Post an:

Fokus Institut - Rita Wawrzinek  
Taborstr. 17 | 10997 Berlin

