DGVT FW
DGVT Fort- und Weiterbildung

Erledigen statt Aufschieben – ein Seminar zum Thema Prokrastination	

Kurzbeschreibung	In dem Seminar lernen Sie die organisatorischen und psychologischen Gründe für "Aufschiebeverhalten" (Prokrastination) kennen. Sie bekommen ein Tool an die Hand, mit dem sie diese für einen oder gemeinsam mit einem/einer Klient*in verstehen und analysieren können. Die Methodik fußt auf dem wissenschaftlich vielfach positiv evaluierten Training emotionaler Kompetenzen. Im zweiten Schritt werden, basierend auf der individuellen Analyse, passende Lösungsstrategien entwickelt und die Selbstmanagement-, emotionalen und organisatorischen Kompetenzen des/der Klient*in gestärkt. Hierzu bekommen Sie eine Auswahl effizienter und praxiserprobter Tipps, Methoden und Arbeitsblätter an die Hand. Das vermittelte Vorgehen erlaubt eine hochindividuelle und dadurch sehr nachhaltige und effiziente Vorgehensweise.
	
	Inhalte des Seminars sind unter anderem:
	• Theoretischer Hintergrund
	• Individuelle Schwierigkeiten- und Ursachenanalyse
	• Lösungsmöglichkeiten für die emotionalen, Selbstmanagement- und Organisationsschwierigkeiten:
	• Hilfreiche Methoden für
	  ○ die Überwindung dysfunktionaler emotionaler und kognitiver Muster
	  ○ den Aufbau von Frustrationstoleranz, Motivation und Durchhaltevermögen
	  ○ die Verbesserung des Zeitmanagements
	  ○ das Erkennen und Minimieren häufiger Zeitfresser
	  ○ die Prioritätensetzung
	  ○ den Abbau von Perfektionismus
	  ○ hilfreiche Aufgabenunterteilung und -strukturierungen
	  ○ eine sinnvolle Arbeitsorganisation
	  ○ die Aneignung effektiver Lernstrategien
	  ○ und das Beginnen und „Reinkommen“ in eine Aufgabe

Zielgruppe	Therapeut*innen aller Fachrichtungen

Information und Anmeldung
Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie (DGVT) e. V. - Fort- und Weiterbildung
Postfach 13 43, 72003 Tübingen; ☏ 07071 94 34-34 🖷 07071 94 34-35
E-Mail: fortbildung@dgvt.de; Internet: www.dgvt-fortbildung.de
Sprechzeiten: Di und Do: 09:00 – 12:00 Uhr; Di und Mi: 14:00 – 15:30 Uhr

Lernziele	Nach der Teilnahme an der Fortbildung sollen die Teilnehmer*innen • die vielfältigen Ursachen des Aufschiebeverhaltens kennen und für Klient*innen individuell analysieren können • unterschiedliche Lösungstools kennen • passgenaue Lösungsstrategien zusammenstellen und vermitteln können • das Analyse- und Regulationsschema des Trainings emotionaler Kompetenzen kennengelernt und verstanden haben
Wesentliche Inhalte/Themen	• Theoretischer Hintergrund: Ursachen und Konsequenzen des Aufschiebeverhaltens • Individuelle Analysen des Aufschiebeverhaltens • Erstellung und Vermittlung individueller Lösungspläne und-strategien
Methoden	Theoretischer Input, Demonstrationen, Fallbeispiele, Rollenspiele, Kleingruppenarbeit, Plenumsdiskussionen
Referent*in	Frauke Niehues, Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin; Gießen
Kursnummer	66219
Veranstaltungsort	Online über die Plattform „Zoom“
Voraussetzungen	Computer/Laptop mit Internetzugang, Lautsprecher, Webkamera und Mikrofon
Termin	1. Februar 2027
Umfang	Das Web-Seminar umfasst 9 Unterrichtseinheiten (UE).
Zeiten	Montag: 09:00 Uhr – 17.00 Uhr (Check-in ab 08:45 Uhr)
Teilnahmegebühren	143,- Euro (DGVT-Mitglied) Frühbucherpreis bis zum 4. Januar 2027: 133,- Euro 191,- Euro (Nicht-Mitglied) Frühbucherpreis bis zum 4. Januar 2027: 176,- Euro
Stichwort	Erledigen statt Aufschieben Online 27

Information und Anmeldung
Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie (DGVT) e. V. - Fort- und Weiterbildung
Postfach 13 43, 72003 Tübingen; ☏ 07071 94 34-34 🖷 07071 94 34-35
E-Mail: fortbildung@dgvt.de; Internet: www.dgvt-fortbildung.de
Sprechzeiten: Di und Do: 09:00 – 12:00 Uhr; Di und Mi: 14:00 – 15:30 Uhr