

I'm worth it! – Mit kreativen Techniken zu mehr Leichtigkeit im Beruf und Alltag

<p>Kurzbeschreibung</p>	<p>Wir alle kennen unseren „inneren Kritiker“ (Antreiber, Besserwisser o.ä.), der sich häufig zu Wort meldet, kritisiert, antreibt oder uns abwertet. Er begleitet uns schon seit Kindheitstagen und zerrt auch im Erwachsenenalter oft an unserem Selbstwertgefühl. Am besten bekannt sein dürften uns die strikten Regeln, in Form von Sätzen, die mit „du musst...“, „du sollst...“ und „du darfst nicht...“ beginnen oder auch Sätze, wie „sei besser/schneller/perfekter...“. Wenn diese Stimme immer lauter wird und uns in ein immer enger werdendes Korsett steckt sowie kaum noch einen Spielraum zulässt, führt dies zu Angst davor Fehler zu machen oder gar zu Versagen. Es schränkt unsere Handlungsspielräume deutlich ein. Dadurch sind wir weniger lösungsorientiert und unsere Selbstwirksamkeitserwartung sinkt. Dies erzeugt im schlimmsten Fall Stillstand, Selbstzweifel und eine lähmende Entscheidungsunfähigkeit. Dies bekommen wir oft in den therapeutischen Prozessen bei unseren Klient*innen mit und stoßen auf Blockaden und/oder Widerstände. Aber auch vor uns Therapeuten*innen, Berater*innen und Coaches macht der Kritiker nicht halt. Daher ist es wichtig einen guten Umgang mit ihm zu finden und unsere Resilienz zu stärken.</p> <p>Mit Hilfe von kreativen Techniken, lernen wir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • komplexe Konzepte zu vereinfachen und • sie direkt erlebbar zu machen, indem sie • die verschiedenen Sinne anzusprechen und • einen akzeptanzbasierten Zugang zu Emotionen zu schaffen. • wie wir Ängste reduzieren können und • eine lockere, entspannte Arbeitsatmosphäre zu kreieren, • Ressourcen sichtbar und nutzbar zu machen <p>Deshalb ist die Wirkung von kreativen Techniken oft viel stärker als verbal-kognitive Interventionen jemals sein können.</p>
<p>Zielgruppe</p>	<p>Psychotherapeut*innen, Psychotherapeut*innen in Ausbildung, Psycholog*innen (Diplom/Master), Ärzt*innen, Personen, die in der Beratung tätig sind, Student*innen der entsprechenden Fachrichtungen</p>
<p>Lernziele</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen des eigenen inneren Kritiker • den eigenen liebevollen Begleiter kennenlernen

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

	<ul style="list-style-type: none"> • Stärkung der eigenen Resilienz • Einsatz der kreativen Techniken im Online und Off-linebereich
Wesentliche Inhalte/Themen	<ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen des inneren Kritikers und ihm einen nützlichen Posten zuweisen • Sich wieder gut genug fühlen und sich wertschätzen • Selbsterfahrungsanteil durch Anwenden und Erleben der kreativen Tools • Kreative Techniken aus den Bereichen Impact und Impro • wieder mehr Freude und Leichtigkeit für sich selbst und seinen beruflichen Alltag erhalten
Methoden	Dieser Workshop ist interaktiv und abwechslungsreich gestaltet. Theorie und die dazu passenden kreativen Techniken werden gezeigt und auch für jeden erlebbar gemacht. So gibt es einen gewissen Selbsterfahrungsanteil, dem auch Raum in einem geleiteten Austausch gegeben wird. Und es werden auch immer wieder Methoden von den Teilnehmer*innen selbst angewandt und ausprobiert.
Referent*in	Barbara Klotz, Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeut*in; Lippstadt
Kursnummer	65949
Veranstaltungsort	Online über die Plattform „Zoom“
Termin	6. November 2024
Voraussetzungen	Computer/Laptop mit stabilem Internetzugang, Lautsprecher, Webkamera und Mikrofon bzw. Headset
Umfang	Das Web-Seminar umfasst 4 Unterrichtseinheiten (UE).
Zeiten	Mittwoch: 16:00 – 19:30 Uhr
Teilnahmegebühren	63,- Euro (DGVT-Mitglied) Frühbucherpreis bis zum 9. Oktober 2024: 58,- Euro 73,- Euro (Nicht-Mitglied) Frühbucherpreis bis zum 9. Oktober 2024: 65,- Euro
Stichwort	Leichtigkeit Online 24

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