

I'm worth it! – Mit kreativen Techniken das Selbstwertgefühl stärken

Kurzbeschreibung

Selbstwert bezeichnet den Wert, den wir uns selbst zuschreiben. Aufgrund unserer Selbstbewertung haben wir entweder in den meisten Situationen das grundsätzliche Gefühl, dass wir eigentlich ganz in Ordnung sind oder wir hadern mit uns selbst und empfinden uns als nicht gut (genug). Wie wir uns selbst sehen, ob wir uns als ok, furchtbar oder großartig einschätzen, wird durch Erfahrungen und Vergleichen mit anderen Menschen geprägt. Aufgrund der unzähligen unrealistischen Vergleichsmöglichkeiten und den dadurch entstehenden Drang nach Selbstoptimierung, die die Social-Media-Scheinwelt mit sich bringt, ist es nicht verwunderlich, dass Selbstwertprobleme zugenommen haben, Selbstwertprobleme gehen häufig mit psychischen Störungen einher, wie Depressionen, Ängste, Essstörungen, Zwangsstörungen, Burn-Out und Verfolgungswahn. Die Verbesserung des Selbstwertgefühls ist somit von vielen Klient*innen ein großes Anliegen und hat auch einen erheblichen Einfluss auf den Therapieerfolg. Herkömmliche Methoden stoßen dabei jedoch oft an ihre Grenzen, so dass Klient*innen oft zurückmelden, dass sie es vom Kopf her verstanden haben, dass sie etwas wert sind, aber nicht fühlen oder gar leben können.

Kreative Methoden helfen oft weiter, da sie

- komplexe Konzepte **vereinfachen** und
- sie **direkt erlebbar** machen, indem sie
- die **verschiedenen Sinne** ansprechen,
- **Emotionen aktivieren** und sich dadurch
- tief ins **Gedächtnis einprägen**.
- Zudem machen sie **viel Spaß** und lockern Situationen auf

Deshalb ist ihre Wirkung oft viel stärker als verbal-kognitive Interventionen jemals sein können.

Da das Thema Selbstwert sehr umfangreich ist und auch ausreichend Zeit sein soll, dass Sie die einzelnen Übungen selbst durchführen und erleben können, ist dieses Seminar zweitägig.

Zielgruppe

Psychotherapeut*innen, Psychotherapeut*innen in Ausbildung, Psycholog*innen (Diplom/Master), Ärzt*innen, Personen, die in der Beratung tätig sind, Student*innen der entsprechenden 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	<ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen unterschiedlicher Selbstwertmodelle • Toolbox mit kreativen Techniken zur Stärkung des eigenen Selbstwertgefühls in der Therapeut*innenrolle, als auch dass der Klient*innen • Einsatz der kreativen Techniken im Online und Offlinebereich
Wesentliche Inhalte/Themen	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstwertmodelle und dazugehörige Theorien • Umgang mit schwerer Selbstwertproblematik bei Klient*innen • Kreative Techniken aus dem Impact und Impro Bereich zur Stärkung des Selbstwertgefühls • Reflexion und Stärkung des eigenen Selbstwertgefühls (in der Therapeut*innenrolle)
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 Psychotherapeutin; Lippstadt
Kursnummer	65948
Veranstaltungsort	Online über die Plattform „Zoom“
Termin	17. – 18. Oktober 2024
Voraussetzungen	Computer/Laptop mit stabilem Internetzugang, Lautsprecher, Webkamera und Mikrofon bzw. Headset
Umfang	Das Web-Seminar umfasst 8 Unterrichtseinheiten (UE).
Zeiten	Donnerstag: 16:00 – 19:30 Uhr Freitag: 16:00 – 19:30 Uhr
Teilnahmegebühren	127,- Euro (DGVT-Mitglied) Frühbucherpreis bis zum 19. September 2024: 117,- Euro 147,- Euro (Nicht-Mitglied) Frühbucherpreis bis zum 19. September 2024: 132,- Euro
Stichwort	Selbstwertgefühl 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