

Zoom-Fatigue und Digital Detox – eine Balance finden	
Kurzbeschreibung	In den vergangenen Wochen und Monaten haben zahlreiche Psychotherapeut*innen, Supervisor*innen und andere Berufsgruppen ihre Arbeitsweise radikal verändert – den Verordnungen folgend kam die rasche Umstellung auf digitale Seminare, Therapien und Lehrveranstaltungen. Nicht allen fällt diese Umstellung leicht und Begrifflichkeiten wie „Zoom-Fatigue“ und „Digital Detox“ erlangen immer mehr Aufmerksamkeit. In diesem Seminar betrachten wir – per zoom, und auch analog – konkrete Strategien und hilfreiche Fertigkeiten, mithilfe derer nicht nur die eigene Balance und Selbstfürsorge in Zeiten hoher digitaler Präsenz aufrecht erhalten werden kann, sondern durch die auch Therapien und Beratungen online (und/oder mit physischem Abstand) lebhafter und „naher“ gestaltet werden können.
Zielgruppe	Verhaltenstherapeut*innen (Erwachsene und KJP), Systemische Therapeut*innen, die digitale Therapie anbieten oder anbieten werden und/oder vermehrt an digitalen Weiterbildungsangeboten teilnehmen.
Lernziele	Nach der Teilnahme an der Fortbildung sollen die Teilnehmer*innen <ul style="list-style-type: none"> • die Chancen und Möglichkeiten digitaler Therapie erkennen und verfügbar haben, • analoge und digitale Methoden verknüpfen können, • die für sie selbst relevanten Komponenten zur gelungenen Selbstfürsorge im digitalen Arbeiten kennen und umsetzen können.
Wesentliche Inhalte/Themen	<ul style="list-style-type: none"> • Unterschiede analoges vs. digitales Arbeiten • die digitale „Raum-Gestaltung“ • der eigene Körper im digitalen Raum • kreative, analoge Methoden im digitalen Arbeiten • Selbstfürsorge
Methoden	Kurzvorträge, Demonstrationen, Kleingruppenübungen, Reflexion durch Einzelübungen und Austausch mit anderen Seminarteilnehmer*innen
Referent*in	Eva Barnewitz, M.Sc. Psychologie, Impact Therapy Associate; Konstanz
Kursnummer	65721

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
 Email: 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

Veranstaltungsort	Online über die Plattform „Zoom“
Voraussetzungen	Computer/Laptop mit Internetzugang, Lautsprecher, Webkamera und Mikrofon bzw. Headset
Termin	02. Dezember 2021
Umfang	Das Themenseminar umfasst 8 Unterrichtseinheiten (UE).
Zeiten	Donnerstag: 09:30 Uhr – 17:00 Uhr (tech. Check-in 09:00 Uhr)
Teilnahmegebühren	102,- Euro (DGVT-Mitglied) Frühbucherpreis bis zum 04. November 2021: 92,- Euro 122,- Euro (Nicht-Mitglied) Frühbucherpreis bis zum 04. November 2021: 107,- Euro
Stichwort	Zoom-Fatigue Online 21-2

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
 Email: 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