



Zusatzqualifikation Umgang mit Gefühlen

Stoffverteilungsplan der einzelnen Lehrfächer

Seminar 1	<p>Umgang mit Gefühlen in der Arbeit mit psychisch kranken Menschen</p> <ul style="list-style-type: none">- Hintergrundinformationen über Gefühle- Gefühle bei verschiedenen Krankheitsbildern, z.B. Borderline oder Depression- Umgang mit Unterregulation und Überregulation von Gefühlen- Umgang mit schwierigen Gefühlen wie z.B. Angst, Trauer, Wut oder Scham- Förderung der Emotionsregulationsfähigkeiten und der emotionalen Kompetenz- Kultivierung von angenehmen Gefühlen
Seminar 2	<p>Scham, Schuld, Minderwertigkeit und Selbsthass überwinden helfen</p> <ul style="list-style-type: none">- Verständnis von Scham: Funktion, Entstehung, Ursachen- Akute Scham und chronische Scham- Selbsthass bei Traumafolgestörungen- Überwinden von Scham- und Schuldgefühlen- Selbstmitgefühl als Weg zu einem freundlicheren Umgang mit sich selbst
Seminar 3	<p>Ärger, Wut und Kontrollverlust überwinden helfen</p> <ul style="list-style-type: none">- Funktion von Ärger und Wut: Was steckt hinter der Wut?- Funktionaler und dysfunktionaler Ärger- Ärger als sekundäre Emotion: Scham, Angst, Trauer als eigentliche Gefühle- Ursachen von Aggression und Ärger- Hilfreiche professionelle Handlungsstrategien bei Anger IN und Anger OUT
Seminar 4	<p>Angst und Panik überwinden helfen</p> <ul style="list-style-type: none">- Funktion und Notwendigkeit von Angst- Ätiologie und Diagnostik von Angst- und Panikstörungen- Umgang mit leichteren Formen von Ängsten und Phobien in sozialpsychiatrischen Settings- Expositionsbehandlungen- Die Angst vor der Angst überwinden helfen



Seminar 5	Hilfreicher Umgang mit Traurigkeit, Verzweiflung und Suizidimpulsen - Funktion von Traurigkeit & Verzweiflung - Zu viel Traurigkeit / zu wenig Traurigkeit - Hilfreicher Umgang mit Trauer und Verzweiflung - Mythen über Suizidalität - Kriterien zum Erkennen von Suizidgefahr - Umgang mit suizidgefährdeten Menschen
Seminar 6	Freude, Zufriedenheit und Zuversicht fördern - Funktion von angenehmen Gefühlen wie Freude oder Zufriedenheit - Die Risiken der positiven Psychologie - Der Gewinn der Krise: Resilienzförderung durch Krisenerfahrung - Wie lassen sich angenehme Gefühle kultivieren? - Arbeit mit konkreten Techniken wie Dankbarkeitstagebuch oder Freudenbiographie
Seminar 7	Umgang mit den eigenen Gefühlen in helfenden Berufen - Emotionstoleranz als professionelle Strategie - primäre und sekundäre Emotionen in helfenden Berufen - Emotionssuppression als Burnout-Risiko - Emotionale Resonanz und Co-Regulierung - Regulationsstrategien bei starken Gefühlen

Teilnahmegebühren

Die Teilnahmegebühr für jedes einzelne Seminar beträgt 125€ bzw. 150 CHF (Stand 2020) pro Seminartag.
Die Gesamtsumme für die Weiterbildung beträgt 1600€ bzw. 1900 CHF.

Informationen, Auskünfte und Beratung zur Weiterbildung

Wir sind über die E-Mail-Adresse info@seeminar.de erreichbar und können auch gerne einen telefonischen Termin vereinbaren.