



## Zusatzqualifikation Umgang mit Gefühlen

### Stoffverteilungsplan der einzelnen Lehrfächer

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

<b>Seminar 5</b>	<b>Hilfreicher Umgang mit Traurigkeit, Verzweiflung und Suizidimpulsen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Funktion von Traurigkeit &amp; Verzweiflung</li> <li>– Zu viel Traurigkeit / zu wenig Traurigkeit</li> <li>– Hilfreicher Umgang mit Trauer und Verzweiflung</li> <li>– Mythen über Suizidalität</li> <li>– Kriterien zum Erkennen von Suizidgefahr</li> <li>– Umgang mit suizidgefährdeten Menschen</li> </ul>
<b>Seminar 6</b>	<b>Freude, Zufriedenheit und Zuversicht fördern</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Funktion von angenehmen Gefühlen wie Freude oder Zufriedenheit</li> <li>– Die Risiken der positiven Psychologie</li> <li>– Der Gewinn der Krise: Resilienzförderung durch Krisenerfahrung</li> <li>– Wie lassen sich angenehme Gefühle kultivieren?</li> <li>– Arbeit mit konkreten Techniken wie Dankbarkeitstagebuch oder Freudenbiographie</li> </ul>
<b>Seminar 7</b>	<b>Umgang mit den eigenen Gefühlen in helfenden Berufen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Emotionstoleranz als professionelle Strategie</li> <li>– primäre und sekundäre Emotionen in helfenden Berufen</li> <li>– Emotionssuppression als Burnout-Risiko</li> <li>– Emotionale Resonanz und Co-Regulierung</li> <li>– Regulationsstrategien bei starken Gefühlen</li> </ul>

### Teilnahmegebühren

Die Teilnahmegebühr für jedes einzelne Seminar beträgt 130€ bzw. 155 CHF (Stand Januar 2021) pro Seminartag. Die Gesamtsumme für die Weiterbildung beträgt 1680€ bzw. 2000 CHF.

### Informationen, Auskünfte und Beratung zur Weiterbildung

Wir sind über die E-Mail-Adresse [info@seeminar.de](mailto:info@seeminar.de) erreichbar und können auch gerne einen telefonischen Termin vereinbaren.

SeeSeminare  
Alte Litzelstetter Str. 83  
D-78467 Konstanz

Tel. +49 (0) 162 35 35 45 9  
E-Mail: [info@seeminar.de](mailto:info@seeminar.de)  
[www.seeminar.de](http://www.seeminar.de)

St-Nr. 09375/15032