



Zusatzqualifikation Umgang mit Gefühlen

Stoffverteilungsplan der einzelnen Lehrfächer

Seminar 1	Umgang mit Gefühlen in der Arbeit mit psychisch kranken Menschen <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	Umgang mit biografisch verursachten Gefühlen <ul style="list-style-type: none">– Wie entstehen biografisch verursachte Gefühle?– Grundüberzeugungen als Folge biografischer Erfahrungen– Selbstmitgefühl als zentrale Behandlungsstrategie– Imaginationstechniken wie Arbeit mit dem inneren Kind und imaginatives Überschreiben– Wie können Grundüberzeugungen aufgeweicht werden?
Seminar 3	Umgang mit den eigenen Gefühlen in helfenden Berufen <ul style="list-style-type: none">– Emotionstoleranz als professionelle Strategie– primäre und sekundäre Emotionen in helfenden Berufen– Emotionssuppression als Burnout-Risiko– Emotionale Resonanz und Co-Regulierung– Regulationsstrategien bei starken Gefühlen
Seminar 4	Scham, Schuld, Minderwertigkeit und Selbsthass überwinden helfen <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 5	Ärger, Wut und Kontrollverlust überwinden helfen <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 6	Angst und Panik überwinden helfen <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 7	Hilfreicher Umgang mit Traurigkeit, Verzweiflung und Suizidimpulsen <ul style="list-style-type: none"> – 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 8	Freude, Zufriedenheit und Zuversicht fördern <ul style="list-style-type: none"> – 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 Freudenbiografie
Seminar 9	Eine Kurzwebinarreihe nach Wahl mit je 5 Webinaren à 1,5h Dauer z.B. die Webinarreihe zum Thema „Gefühle“ oder „Umgang mit Angst“ Alle aktuellen Webinarreihen finden Sie unter: https://www.seeminar.de/fortbildungen/kurzwebinare/
Seminar 10	2 MINDEMY-Onlinekurse nach Wahl z.B. „Wie können Scham und Selbststigmatisierung überwunden werden?“ oder „Hilfreicher Umgang mit intensiven und belastenden Emotionen“ Alle Kurse finden Sie auf www.MINDEMY.de

Teilnahmegebühren

Die Teilnahmegebühr (Stand Januar 2023) für jedes einzelne, mehrtägige Seminar beträgt 140€ (140 CHF) pro Seminartag. Die Gesamtsumme für die Weiterbildung beträgt 2.080€ (2.080 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.