



Alser-Therapie-Zentrum
Gesundheitsförderung &
Persönlichkeitsentwicklung

Gruppenselbsterfahrung

Resilienz und Trauma

Fr. 17.04.2020	14:00-19:00	Umfang	20UE
Sa. 18.04.2020	09:00-18:00	Kosten	€ 300,-
So. 19.04.2020	10:00-13:00	Teilnehmer*innen	10-20 Personen
		Anrechenbarkeit	Psychotherapeutisches Propädeutikum

Wir beschäftigen uns mit dem Begriff Resilienz im Zusammenhang unserer Selbstorganisation in normalen Alltagssituationen sowie in Krisen. Wir erforschen durch Achtsamkeits-Übungen welche Erfahrungen, Selbstbilder und Glaubenssätze unsere Resilienz fördern und/ oder stören. Durch Achtsamkeit, Reflexion und Austausch fördern wir die Klarheit, welche inneren Prozesse stärken und welche schwächen. Durch die Erfahrungen in diesem Seminar soll die Selbstwirksamkeit gefördert werden.

„Resilienz ist die Fähigkeit mit schwierigen Situationen, Schicksalsschlägen oder Krisen umzugehen, damit zu arbeiten und daran zu wachsen.“ - Andreas Sartory

- Erforschung von Umgang und Selbstorganisation in fordernden Lebenssituationen
- Förderung der Selbstwirksamkeit und Umgang mit Ohnmachtsgefühlen
- Ressourcenorientiertes Handeln in Krisen
- Einblicke in die Resilienz- und Trauma- Forschung
- Einführung in die neurophysiologischen Abläufe eines Traumas
- Einführung in die Theorie der Bindungs- und Entwicklungstraumatologie
- Übung von Achtsamkeit/Spürbewusstseins (Felt Sense)
- Rollenspiel
- Systemische Aufstellung
- Kreative Prozesse
- Kleingruppenarbeit
- Austausch und Reflexion in der Gruppe