
Durch Körperarbeit psychische, physische und mentale Flexibilität erfahren

Samstag, 12. September 2020

09.45 Uhr bis 12.45 Uhr / 14.15 Uhr bis 17.15 Uhr

Total 6 Stunden à 60 Minuten

Winterthur – Praxisgemeinschaft, Gärtnerstrasse 15, Winterthur

Inhalt

Psychische Flexibilität zu fördern, ist das übergeordnete Ziel der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT). Das Ziel von Breema-Körperarbeit ist es, eine spürbare Erfahrung von Präsenz zu ermöglichen. Wenn wir in Kontakt mit unserer gegenwärtigen körperlichen Erfahrung sind, schweifen unsere Gedanken und Gefühle weniger automatisch in die Vergangenheit und Zukunft ab und wir werden freier, unseren Werten entsprechend zu handeln.

Therapeutische Präsenz ist ein essenzieller Bestandteil, um eine sichere und effektive therapeutische Beziehung mit unseren Patienten aufzubauen.

Es ist deshalb wichtig für Therapeut_innen, die Fähigkeit zu trainieren und zu stärken, sich immer wieder neu über den Körper mit dem gegenwärtigen Moment zu verbinden, vor allem, wenn es um die Exploration von verletzlichem inneren Erleben geht und schwierige Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen getriggert werden. Die Arbeit mit dem eigenen Körper im Hier und Jetzt unterstützt Achtsamkeitsprozesse, Selbstfürsorge und die Entwicklung von Mitgefühl mit uns selbst und unseren Patient_innen.

In diesem Workshop wird unsere eigene Körperlichkeit und Präsenz im Vordergrund stehen. Die neun Prinzipien der Breema-Körperarbeit werden vorgestellt und in Beziehung gesetzt zu psychischer Flexibilität und den Kernprozessen der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT). Wir werden Selbstbreema üben, einfache Übungen zu zweit ausprobieren, die Erfahrung im Austausch miteinander reflektieren und über den Transfer des Erlebten in unseren beruflichen und persönlichen Alltag sprechen.

Kursleitung

Dr. med. Herbert Assaloni

Facharzt für Psychiatrie
und Psychotherapie FMH,
Praxis zum Beherzten Leben



Bildungswerkstatt ACT in Winterthur, Dozent an der Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften, ehemaliger Vorsitzender und Gründungsmitglied der DGKV (Deutsche Gesellschaft für kontextuelle Verhaltenswissenschaften). Beiträge zum Arbeiten mit ACT (Akzeptanz- und Commitmenttherapie) in «Die Entdeckung von Achtsamkeit in der Arbeit mit psychisch kranken Menschen», Psychiatrie Verlag und in «Arbeiten mit der Akzeptanz- und Commitment-Therapie», Hogrefe.

Organisatorisches

- **Teilnehmerzahl**
Minimum 8 / Maximum 14
- **Mitbringen**
Bequeme Kleidung, Decke
- **Verpflegung**
Picknick oder in nahe gelegenen Restaurants
- **Kurskosten**
CHF 200 für btk-Mitglieder
CHF 220 für Nicht-btk-Mitglieder
- **Frühbucher-Rabatt** (bis 30 Tage vor Kursbeginn)
CHF 20
- **Anmeldung**
Bis 29. August 2020 an das btk-Sekretariat
info@bvbtch.ch

btk Sekretariat

Kappelenring 32c · 3032 Hinterkappelen
031 901 09 17 · info@bvbtch.ch
www.bvbtch.ch