

„Selbstfürsorge für Psychotherapeut*innen“ Achtsamkeit in den Arbeitsalltag integrieren

Als Psychotherapeut*innen sind wir sehr darin geübt zu geben und für andere da zu sein. Häufig ermutigen wir unsere Klient*innen für sich zu sorgen. Wie sieht es aber mit unserer eigenen Selbstfürsorge aus? Manchmal ist es gar nicht so einfach, sich selbst Zeit und Raum zu gönnen.

TERMIN:

Samstag, 04. November 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 05. November 2023, 10:00 - 16:00 Uhr

LEITUNG:

Ulrike Juchmann



ist Diplom Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, systemische Lehrtherapeutin, Verhaltenstherapeutin, MBSR- und MBCT-Lehrerin und Fachbuchautorin.

Sie leitet die Akademie für Achtsamkeit und das MBCT-Zentrum in Berlin und vermittelt MBSR und MBCT in Kursen und Einzeltrainings, Seminaren und Fortbildungen. An der Psychologischen Hochschule Berlin und der Berliner Akademie für Psychotherapie ist sie als Dozentin, Supervisorin und Selbsterfahrungsanleiterin tätig.

ZIELSETZUNG und INHALTE:

Selbstfürsorge erscheint uns manchmal wie eine extra Pflicht und Last. Aber sie ist die Grundlage unserer psychischen und physischen Gesundheit. Und sie kann Freude machen und kreativ sein.

In diesem Wochenendworkshop üben wir Achtsamkeitsmethoden und Meditationen: Body Scan, achtsame Bewegung, Atemmeditation, Mettameditation (Übung zur Freundlichkeit). Wir tauschen uns aus, es gibt kleine Schreibübungen und theoretische Inputs. Das eigene Üben und die Selbsterfahrung geben uns Impulse für den Aufbau einer eigenen Übungspraxis und bilden die Basis für eine Integration in den Arbeitskontext.

ZIELGRUPPE:

Dieses Kompaktseminar richtet sich insbesondere an Psychotherapeut*innen, Psychotherapeut*innen in Ausbildung unter Supervision und alle Menschen in helfenden Berufen.

KOSTEN, ANMELDUNG:

Max. 18 Teilnehmer*innen

Kosten: € 395,- / 14 EH (€ 350,- für Student*innen)

Im Preis inbegriffen ist das Buch von Ulrike Juchmann „Selbstfürsorge in helfenden Berufen“ inkl. Audiodateien für das selbständige Üben.

Anmeldung: office@lasf.at; Anrechenbar als Fortbildung gemäß Fort- und Weiterbildungsrichtlinie des BMG. Eine Teilnahmebestätigung wird nach Absolvierung der Fortbildung ausgestellt.