

## Kursleitung

**Claudia Faller**

Dipl.-Pflegefachkraft, Riehen

**Dr. Anja Rogausch**

Dipl.-Psychologin, Riehen

## Teilnehmerkreis

alle Interessierten

## Teilnehmerzahl

18 Personen

## Termin

Montag, 11.11.2019, 12:30 Uhr bis

Mittwoch, 13.11.2019, 13:00 Uhr

## Kursgebühr

495,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

395,00 € inkl. Verpflegung

## Anmeldung und Information

Bildungswerk Irsee

Klosterring 4

87660 Irsee

Tel.: +49 (0)8341 906-608 oder -604

Fax: +49 (0)8341 906-605

E-Mail: [info@bildungswerk-irsee.de](mailto:info@bildungswerk-irsee.de)



## Veranstaltungsort

Kloster Irsee

Schwäbisches Tagungs- und Bildungszentrum

Klosterring 4

87660 Irsee

Tel.: +49 (0)8341 906-00

## Sie erreichen Kloster Irsee

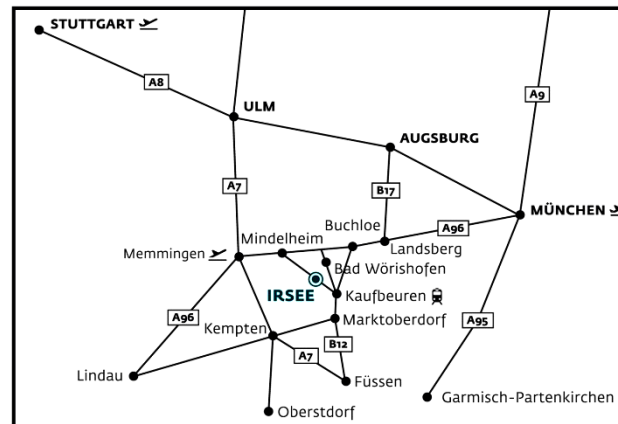
### mit dem Auto

Von Norden wie von Süden über die A7 Ulm-Kempten, bei Memmingen auf die A96 Richtung München bis zur Ausfahrt Bad Wörishofen, hier Richtung Kaufbeuren.

Von München und Augsburg aus in einer Stunde über die A96. Ab Ausfahrt Jengen/Kaufbeuren weiter auf der B12 bis zur Ausfahrt Germaringen/Neugablonz/Pforzen/Irsee.

### mit der Bahn

Das von Irsee 7 km entfernte Kaufbeuren verfügt über günstige Zugverbindungen von und nach Augsburg, München und Zürich.



Stand: 19.09.2019

# Bildungswerk Irsee

[www.bildungswerk-irsee.de](http://www.bildungswerk-irsee.de)

## Selbstmitgefühl und Akzeptanz- und Commitment-Therapie in der Gruppe

Kurs 114/19

11.11.2019 - 13.11.2019

Kloster Irsee



Bildungswerk des Bayerischen Beziirketags

## Allgemeinpsychiatrie

---

### **Selbstmitgefühl und Akzeptanz- und Commitment-Therapie in der Gruppe (Kurs 114/19)**

Ziel der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) ist es, die Patienten zu ermuntern, sich auf das zu konzentrieren, was wirklich wichtig ist für ein erfülltes Leben – und dabei schwierige Emotionen akzeptierend wahrzunehmen und ihnen mitfühlend zu begegnen.

Die therapeutische Arbeit umfasst sechs ACT-Kernprozesse, die sich in der Haltung des Therapeuten, den Methoden und Fertigkeiten widerspiegeln, welche Patient und Therapeut anwenden: Werte-Orientierung, Achtsamkeit, Akzeptanz, Gedanken-Entmachtung, stabiles Selbst und beherztes Handeln (Commitment). Diese Kernprozesse lassen sich mit der Praxis von Selbst-Mitgefühl verbinden, um sich selbst auch in schwierigen Momenten verständnisvoll, nachsichtig und mitfühlend zu begegnen – so, wie man einem guten Freund begegnen würde.

Das Seminar zeigt, wie sich die ACT-Kernprozesse, praktische Übungen und die Idee von Selbst-Mitgefühl in einem Gruppen-Setting mit Patienten vermitteln lassen. Dies führt zu einem Erfahrungsschatz, der in der Teilnehmergruppe zusammengetragen wird.

#### **Themen und Inhalte**

- Vorstellung des Modells der Matrix
- Werte und engagiertes Handeln (Commitment)
- Von schwierigen Gedanken Abstand bekommen (Defusion)
- Stabiles Selbst (Beobachter-Selbst)
- Bereitschaft
- Akzeptanz
- Selbstmitgefühl und Achtsamkeit
- Gruppe als Lernfeld

## Montag, 11.11.2019

---

- 12:30 Uhr **Begrüßung** im Foyer  
Dr. Stefan Raueiser  
Leiter Bildungswerk  
Mittagessen
- 14:00 Uhr Kennenlernen, Einführung zu Gruppentherapie und Übungen zur Achtsamkeit
- 15:30 Uhr Kaffeepause
- 16:00 bis 17:30 Uhr Einführung zu den ACT-Kernelementen und Selbstmitgefühl
- 18:00 Uhr Abendessen

## Dienstag, 12.11.2019

---

- 07:00 Uhr Frühstück
- 09:00 Uhr Übungen zum Commitment (Fünf-Schritte-Experiment)
- 10:30 Uhr Kaffeepause
- 11:00 Uhr Theorie und Übungen zur Wertklärung und zum stabilen Selbst
- 12:30 Uhr Mittagessen
- 14:00 Uhr Theorie und Übungen zur Defusion und Akzeptanz
- 15:30 Uhr Kaffeepause
- 16:00 bis 17:30 Uhr Kennenlernen der Matrix
- 18:00 Uhr Abendessen

## Mittwoch, 13.11.2019

---

- 07:00 Uhr Frühstück
- 08:30 Uhr Diskussion und vertiefende Übungen nach Vorlieben der Teilnehmer
- 10:00 Uhr Kaffeepause
- 10:30 Uhr Zusammenfassung der Inhalte; Feedbackrunde, Abschlussübung
- 12:00 Uhr Mittagessen
- (Änderungen vorbehalten)

#### **Hinweis:**

BLÄK/PTK-Punkte werden beantragt!