

## Kursleitung

### Volker Dittmar

Dipl.-Psychologe, psychologischer Psychotherapeut, Traumatherapeut, Supervisor, Bezirksklinikum Regensburg

### Ute Franz

Chefärztin der Klinik für Forensische Psychiatrie und Psychotherapie, Gesundheit Nord, Klinikverbund Bremen, Klinikum Bremen-Ost

## Teilnehmerkreis

Ärzte, Psychologen, Sozialpädagogen, psychotherapeutisch erfahrene Pflegende sowie Mitarbeiter anderer therapeutischer Berufsgruppen

## Teilnehmerzahl

18 Personen

## Termin

Montag, 11.05.2020, 12:30 Uhr bis  
Mittwoch, 13.05.2020, 13:00 Uhr

## Kursgebühr

485,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung  
385,00 € 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

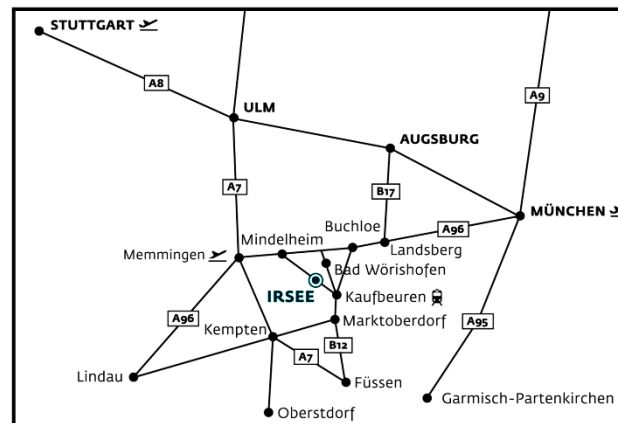
### mit dem Auto

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: 31.01.2020

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

## Alltagscoaching – Achtsamer Umgang mit den eigenen inneren Anteilen

Kurs 81/20

11.05.2020 - 13.05.2020  
Kloster Irsee

**Alltagscoaching - Achtsamer Umgang mit den eigenen inneren Anteilen**

Als Profis sind wir geschult, auf die Bedürfnisse, Verletzungen und inneren Anteile der uns anvertrauten Menschen zu achten. Wir entwickeln feine Antennen für die Befindlichkeiten anderer und verlieren dabei manchmal die eigene Befindlichkeit aus dem Auge. In der Psychotherapie traumatisierter Menschen fördern wir Ressourcen und Bewältigungsstrategien und begleiten Menschen im Prozess, eigene Autonomie und Lebensqualität zurück zu gewinnen oder auch neu für sich zu entdecken. Um diese Veränderungsprozesse wirkungsvoll begleiten zu können, ist die freundlich annehmende Grundhaltung der Therapeuten eine wesentliche Voraussetzung. Neben den Aspekten der eigenen Psychohygiene und wirkungsvollen Burnout-Prophylaxe ist ein bewusster und akzeptierender Umgang mit den eigenen inneren Anteilen beim Therapeuten auf Dauer wichtig für die eigene psychische Gesundheit. In der somatischen Medizin erscheint es uns selbstverständlich, dass die Profis bei entsprechender Krankheit die gleiche Medizin einnehmen wie die Patienten, bei psychotherapeutischen Interventionen scheuen wir oft davor zurück.

In diesem Seminar möchten wir die Kursteilnehmer mit praktischen Übungen einladen, eigene Erfahrungen mit selbstwirksamen und heilenden Elementen der Traumatherapie nach Reddemann - vor allem die Arbeit mit den verletzten inneren Anteilen, den sogenannten inneren Kindern -, dem achtsamen Dialog und achtsamkeitsbasierten Therapieansätzen zu machen, die nicht nur unseren Patienten, sondern auch uns selbst im Sinne eines Alltagscoaching gut tun.

**Montag, 11.05.2020**

- 12:30 Uhr **Begrüßung** im Foyer  
Dr. Stefan Raueiser  
Leiter Bildungswerk  
Mittagessen
- 14:00 Uhr **Vorstellung der Teilnehmer  
Erwartungen an den Kurs  
Übersicht über das Programm  
erste Übungen**
- 15:30 Uhr Kaffeepause
- 16:00 – 18:00 Uhr **Warum achtsam sein?**  
Einführung und Übungen
- 18:00 Uhr Abendessen

**Dienstag, 12.05.2020**

- 07:00 Uhr Frühstück
- 09:00 Uhr **Wie entsteht Stress und wie können wir dem Stress im Alltag begegnen?**  
Theorie und praktische Übungen
- 10:30 Uhr Kaffeepause
- 11:00 Uhr **Der achtsame Dialog - Übungen im achtsamen Sprechen und Zuhören**
- 12:30 Uhr Mittagessen
- 14:00 Uhr **Imaginationstechniken als wirkungsvolle Helfer zur Stressbewältigung**
- 15:30 Uhr Kaffeepause
- 16:00 – 18:00 Uhr **Arbeit mit eigenen verletzten inneren Anteilen**
- 18:00 Uhr Abendessen

**Mittwoch, 13.05.2020**

- 07:00 Uhr Frühstück
- 09:00 Uhr **Üben der Arbeit mit eigenen verletzten inneren Anteilen in Kleingruppen**
- 10:30 Uhr Kaffeepause
- 11:00 Uhr **Was von den Tagen übrig blieb... Zeit für Fragen und noch unerfüllte Wünsche**
- 12:30 Uhr Mittagessen

(Änderungen vorbehalten)

**Hinweise**

Für diese Veranstaltung werden Fortbildungspunkte bei der Bayerischen Landesärztekammer (BLÄK) beantragt.

Das Seminar ist anerkannt für die Freiwillige Registrierung beruflich Pflegender.

Die Unterrichtseinheiten dieses Seminars können nach der Weiterbildungsordnung für die Ärzte in Bayern für den Erwerb der Zusatzbezeichnung „Psychotherapie“ angerechnet werden auf die geforderten 120 Stunden theoretische Weiterbildung.

Im Rahmen der **Modularisierten Qualifizierung** des Bildungswerks Irsee können die 18 UE des Seminars angerechnet werden für den Themenbereich **„Selbst- und Fremdfürsorge“** (siehe auch Rubrik Modularisierte Qualifizierung & Weiterbildung in unserem Jahresprogramm).

