

Resilienz Trainer/in

Übungen und Anwendung

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Körpertherapeutische Ansätze:

- Systematische Desensibilisierung
- MBSR Body Scan
- Focusing (3 Varianten üben)
- Auf Wunsch Yoga für die Resilienz

Methoden aus Psychodrama und Gestalttherapie:

- In der Beratung zu Beziehungsproblemen

eignet sich der Einbezug von Rollenspiel (Psychodrama, Verhaltenstherapie), bzw. der Stuhltechnik (Perls).

- Anleitung in der Ausbildungsgruppe: Rollenspiele und Stuhltechnik.

Beispiele:

- Abhängige Beziehungsstruktur
- Arbeitssituation
- Eigene Beispiele mitbringen

Humanistische Methoden:

- Beratungsgespräche zur Aktivierung von Sinn und innerem Potential nach Rogers (Maslow u.a.) Bsp. Schwierige Lebenssituationen bewältigen
- Übung: der kollektive Trend und was der einzelne dazu tun kann

Systemsiche Ansätze:

- für Gruppen, Familien, Paare

Verhaltenstherapie:

- RET Methode nach Ellis für positives Denken
- Verhaltenstherapeutische Aufgaben für zuhause

Spirituelle Methoden:

- Affirmationen
- Arbeit über die höhere Weisheit
- Integration von Licht und Schatten (mit kreativen Methoden)
- Inneren Frieden Meditation
- Umgang mit schwierigen Konflikten zu nahe stehenden Personen
- Vergebungs-Übung

Abschluss: Kursbestätigung Weiterbildung

Dozent/in MA Barbara Henke: Sie absolvierte in den USA und der Schweiz verschiedene Ausbildungen in Psychologie mit universitären Abschlüssen am Lesley College Boston, MA und an der Columbia Pacific University, BA. Sie ist eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin und hat die Zulassung der OKP für Psychotherapie. Ihre jahrelange Berufserfahrung in psychosomatischen Kliniken in Deutschland und in der Schweiz sowie in der eigenen Praxis bereichert den Unterricht. Ihre Erstausbildung in Tanz und Theater (Musical Theatre) absolvierte sie am Boston Conservatory. Danach arbeitete sie als Schauspielerin und Tänzerin am Stadttheater Chur und in freien Produktionen, sowie als Tanzlehrerin. Auch heute gibt sie noch Tanzunterricht.

Termine:

Sa. 17.05.2025

Sa. 31.05.2025

jew. 10:00-18:00 Uhr

Preis:

485,- CHF *

Paracelsus

Gesundheitsakademie

Grünhaldenstrasse 6

8050 Zürich

Tel. 043 9602000

Seminarnummer:

SSH7092170525

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 043 96 09 015
- Web: paracelsus-schulen.ch
- per QR:

