



Achtsamkeitsbasierte kognitive Verfahren

Seminar & Supervision für psychologische BeraterInnen (in Ausbildung),
TrainerInnen, Coaches und Personen in psychologischen Ausbildungen.

Ihr Nutzen als BeraterIn:

- Sie erhalten effektive Werkzeuge zur Entwicklung Ihrer Fach- und Methodenkompetenz.
- Sie erweitern Ihr Wissen im Kontext achtsamkeitsbasierter kognitiver Verfahren.
- Sie vergrößern Ihr Repertoire für praxisnahe und erfolgreiche Beratung.
- Sie lernen spezielle Methoden und Strategien, Erkenntnisse und gewünschte Einstellungen nachhaltig zu verankern.
- Sie sind im Stande, belastende Einstellungen oder Überzeugungen aufzudecken und zu ersetzen.

Zum Thema

Achtsamkeit bedeutet, sich vollständig auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren und das, was innen und außen passiert vollständig anzunehmen, ohne es zu bewerten. Achtsamkeit heißt, seine Gedanken und Gefühle von einer gewissen Distanz wahrzunehmen und diese nicht zu beurteilen. Die Fähigkeit der achtsamen Wahrnehmung braucht daher die Entwicklung von Selbst-Bewusstheit. Die Übung von Achtsamkeit hilft, ungünstige, vielleicht sogar destruktive Automatismen zu erkennen und diese aufzugeben oder zu verändern. Die Kunst der Achtsamkeit ist daher eine wesentliche Grundlage aus der Verhaltenspsychologie erprobte kognitive Verfahren erfolgreich anzuwenden.

Ziel

Unsere Absicht ist, Ihre Fähigkeit, Menschen in lösungsorientierter Weise effektiv auf deren Weg zu begleiten, weiter zu entwickeln und zu stärken. Vermittelt werden kognitive Verfahrensweisen, die auf dem Prinzip der Achtsamkeit beruhen und dabei helfen können, psychische und emotionale Probleme zu meistern.

Einmalige Einsichten verändern nichts. Nur trainierte Einsichten bewirken Veränderung.

Die vorgestellten Methoden und Werkzeuge haben zum Ziel, die Selbst-Wirksamkeit Ihrer Klienten dauerhaft zu steigern.

Seminar

Im Fokus:

- Steigerung von Selbst-Bewusstheit.
- Persönlichkeitsentwicklung ist Gehirnentwicklung.
- Von "Fremdbestimmung" zu "Selbstbestimmung."
- Klarheit über irrationale Annahmen.
- Auflösung emotionaler Blockaden.
- Die Gegenwart als Ressource.

Dauer:

Freitag: 15:00 – 19:00 Uhr

Samstag: 09:00 – 18:00 Uhr

Sonntag: 09:00 – 13:00 Uhr

Termine & Teilnahmegebühr:

www.guentherpayr.at

Günther Payr



Im Rahmen meiner Studien und Ausbildungen lernte ich über Psychologie, Neurowissenschaften, Bewusstseinsforschung und Quantenphysik. Mein interdisziplinärer Hintergrund hilft dabei innere Blockaden zu erkennen und sich davon zu befreien. Neben meiner Tätigkeit als Berater

arbeite ich seit vielen Jahren als Trainer und Coach von Führungskräften im Rahmen von Firmenseminaren bzw. im Kontext von Arbeitsstiftungen.

- Diplomausbildung zum Psychologischen Berater.
- Gelistet im Expertenpool für Stressmanagement und Burnout-Prävention (WKO).
- Gelistet im Expertenpool für Supervision (WKO).
- 3-jährige Ausbildung in der Philosophie und Praxis *des Selbst-Entwicklers*® bei Jens Corsen, Diplom-Psychologe und Verhaltenstherapeut.
- Seit 20 Jahren laufende Ausbildungen in kognitiver Verhaltenspsychologie, NLP und NAK (Anthony Robbins Master University London), Geisteswissenschaften und Neuropsychologie.

Katharina Butschek



Als Klinische- und Gesundheitspsychologin mit langjähriger Erfahrung in Coaching, Supervision und Konfliktbewältigung stütze ich mich auf verhaltens- und schematherapeutische Methoden, basierend auf der psychologischen Grundhaltung des „motivational interviewing“. Auch in meiner Arbeit mit suchterkrankten Menschen im Anton Proksch Institut sehe ich, wie wichtig die Bereitschaft zur empathischen Konfrontation für den Behandlungserfolg ist.

- Studium der Psychologie in Wien.
- Postgraduate Studies in Organizational Psychology an der Columbia University in New York.
- 3-jährige Ausbildung „Teamsupervision und Coaching“ beim BÖP.
- Ausbildung zur Klinischen und Gesundheitspsychologin beim BÖP.
- Praktische Ausbildung im Anton Proksch Institut in Kalksburg.
- Aus- und Weiterbildungen in Schematherapie und IRRT (Imagery Rescripting & Reprocessing Therapy).

Hintergrund

In den letzten Jahren wurde Achtsamkeit (detached mindfulness) als trainierbare menschliche Fähigkeit zunehmend in viele psychologische Verfahren und Methoden mit großem Erfolg integriert. Vor allem im Rahmen der „dritten Welle“ in der verhaltenstherapeutischen Theoriebildung sind die Konzepte „Akzeptanz“ und „Achtsamkeit“ von großer Bedeutung. Die Übung von Achtsamkeit hilft einen Schritt zurücktreten und der Erfahrung gegenüber eine nicht bewertende, akzeptierende Grundhaltung als Ausgangspunkt für Veränderung zu schaffen.

Achtsamkeit als Lebenspraxis.

Die Wirkung kognitiver Methoden wird nachgewiesenermaßen durch die Kombination mit achtsamkeitsbasierten Übungen verstärkt.

Arbeitsmethode

Der Seminar-Workshop setzt sich aus Impulsvorträgen, Selbstreflexion, Diskussionen und Übungen zusammen. Storytelling und Entspannungstechniken unterstützen die Anwendbarkeit der Methodik. Sie erhalten ein Set von speziellen Leitgedanken und Merksätzen für die nachhaltige Arbeit mit Ihren Klienten.

Rechtlicher Hinweis: Der Seminar-Workshop „Achtsamkeitsbasierte Kognitive Verfahren“ stellt keine medizinische, psychiatrische oder psychologische Ausbildung im schulmedizinischen Sinne dar. Ihre erfolgreiche Teilnahme stärkt ihre Beratungskompetenz, berechtigt Sie jedoch nicht zur Ausübung einer therapeutischen Tätigkeit bzw. zu ärztlichen Behandlungen. Von der Teilnahme ausgenommen sind Personen mit psychischen Erkrankungen, die einer fachlichen Behandlung bedürfen.

Inhalt

Tag 1: Achtsamkeit und Resilienz

Leitgedanke: *„Ich bin grundsätzlich für das, was ist (das Leben) – und jetzt ändere ich es so gut ich kann hin auf mein Ziel.“*

- Grundhaltungen einer bestärkenden Lebensphilosophie.
- Werkzeuge zur Entwicklung von Unerschütterlichkeit und positiver Grundstimmung.
- Achtsamer Umgang mit Lebenskrisen: Psychisch gesunder Umgang mit Verlust, Niederlagen, Sorgen, Ungerechtigkeit und Gefühlen wie Angst, Ärger oder Frust.

Tag 2: Selbst-Ermächtigung und Disziplin

Leitgedanke: *„Was ist, ist. Und wie ich es beurteile bestimmt mein Erleben und Verhalten.“*

- Selbst-Akzeptanz und Selbst-Vertrauen: Wie man das „Innere Spiel“ gewinnt.
- In 5 Schritten vom ohnmächtigen Kind zum eigenmächtigen Erwachsenen.
- Der Einsatz von Selbst-Vereinbarungen.

Tag 3: Reflexion im Beratungskontext

Supervision: Meine Rolle und Haltung als BeraterIn.

- Häufig ausgelöste Gedanken und Gefühle.
- Möglichkeiten der Umsetzung der vermittelten Inhalte.
- Fallsupervision.

Eigene Fälle und Beispiele aus der Praxis sind sehr willkommen. Als Psychologische BeraterIn (in Ausbildung) erhalten Sie eine Bestätigung für die Teilnahme an einer Gruppensupervision.

You can't stop the waves,
but you can learn to surf.
Jon Kabat-Zinn

