Stress. Mich nicht.

Zertifikat Stressberatung & Stressmanagement IKP

CREDITS:
SGPP 30 | ASP 30 Credits
SVDE 10 Punkte
EMR- und ASCA-anerkannte Fortbildung

EDUQUA

IKP Institut für Körperzentrierte Psychotherapie
IKP Dr. Yvonne Maurer AG

Christina Stäheli, MA
Eidg. anerkannte Psychotherapeutin, Körperzentrierte Psychotherapeutin IKP. Beauftragt als Ausbildnerin und Seminarleiterin am IKP. In eigener Praxis tätig.

Sonja Hiltebrand
Dipl. Stressregulationstrainerin und psychologische Beraterin, aktives Mitglied Care Team. Beauftragt als Ausbildnerin am IKP.

Stress umgehen oder mit Stress umgehen?

Schwierige Situationen im Berufs- und Privatleben können Dauerstress auslösen und in eine Depression oder ein Burnout münden. Die Weiterbildung «Stressberatung & Stressmanagement IKP» vermittelt in 5 Tagen fundierte Grundlagenkenntnisse und Kompetenzen, mit eigenem Stress umzugehen sowie Stressbetroffene darin zu unterstützen, ihre Stressbelastungen zu bewältigen, sie zu reduzieren und Widerstandskraft aufzubauen.

Vorwort

Geschätzte Interessierte, liebe Leserin, lieber Leser

Das IKP Institut für Körperzentrierte Psychotherapie bietet als modernes Bildungsinstitut seit über 30 Jahren berufsbegleitend Aus-, Weiter- und Fortbildungen an. Es wurde von Dr. med. Dr. theol. Yvonne Maurer gegründet und ist vom BAG (Bundesamt für Gesundheit), von der FMH (Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte), der SGfB (Schweizerische Gesellschaft für Beratung) und von verschiedenen europäischen Berufsorganisationen anerkannt. Zudem ist das IKP eduQua-zertifiziert.

Zurzeit lehren am IKP rund 60 bestqualifizierte Dozentinnen und Dozenten, die in ihre Lehrtätigkeit auch die Erfahrungen und Erkenntnisse aus der täglichen therapeutischen Praxis einbinden können. Zusätzlich widmet sich das Institut der wissenschaftlichen Forschung. Daraus sind zahlreiche Bücher, Vortragsreihen und Publikationen entstanden.

Der ganzheitliche Ansatz in der Psychotherapie (Körperzentrierte Psychotherapie IKP) ist eine moderne und ganzheitlich-integrativ ausgerichtete Therapieform. Sie versucht, den Menschen in seinen psychisch-geistigen, körperlichen, sozialen und spirituellen Lebensdimensionen zu erfassen.

Langjährige Praxiserfahrungen haben gezeigt, dass viele Beziehungsprobleme, psychosomatische Störungen und Stresserkrankungen raschere Besserungstendenzen zeigen, wenn im therapeutischen Gesprächsprozess der Körper in passiver oder aktiver Form miteinbezogen wird. Aus diesem Ansatz heraus sind im Laufe der Jahre die verschiedenen Aus- und Weiterbildungsrichtungen entstanden.

Stressberatung & Stressmanagement IKP: die Weiterbildung im Überblick

Familie, Beruf, Belastung durch schwierige Lebensumstände: Es gibt viele Faktoren, die Stress auslösen können. Tritt Stress häufig auf oder wird er zum Dauerzustand, muss gehandelt werden. Denn die üblichen Reaktionen wie Aggression, Fluchtverhalten oder Verleugnung der Situation und das Prinzip «weiter wie bisher, bis jetzt ging es auch» führen nicht zu einer nachhaltigen Entlastung. Stress vermindert die geistige Flexibilität, man verliert den Überblick, weicht aus oder handelt kopflos. Stress blockiert die natürlichen Ressourcen und mindert dadurch auch die Leistungsfähigkeit.

Besonders belastend wird es, wenn Stressgeplagte ihre Situation nicht mehr bewältigen können: Andauernder Stress macht körperlich und geistig krank, bis zum kompletten Ausfall durch Burnout oder Depression.

Die Weiterbildung Stressberatung & Stressmanagement IKP zeigt Wege auf, mit dem eigenen Stress umzugehen und Betroffene darin zu unterstützen, ihre Stressbelastungen zu reduzieren und Widerstandskraft aufzubauen.

Aufbau der Weiterbildung

- Nur als Ganzes buchbar; Blöcke nicht einzeln buchbar; es besteht kein Anspruch auf das Nachholen verpasster Weiterbildungstage.
- 5 Einzeltage à je 8 Stunden
- Jeweils Donnerstag
- Durchführungsdaten gem. separatem Datenplan

Voraussetzungen

Dieser Lehrgang richtet sich an Fachpersonen mit oder ohne psychologische/therapeutische Vorbildung, die sich in einer ganzheitlichen Weiterbildung spezifisches Wissen zum Themenkreis Stress, Stressbewältigung und Stressberatung aneignen möchten.

- HR-Verantwortliche/Personalfachpersonen
- Angehörige des mittleren Kaders
- Teamverantwortliche
- Personen aus dem sozialen, therapeutischen, pädagogischen, bewegungstherapeutischen Bereich, z. B. Physiotherapeut(inn)en, Atemtherapeut(inn)en, Pflegepersonal, dipl. Masseure/Masseurinnen, Shiatsu-Therapeut(inn)en, Bewegungstherapeut(inn)en, Lehrpersonen etc.
- Einsteiger(inn)en auf dem Gebiet von Psychologie/Therapie

Ziele der Weiterbildung

- Kennenlernen der komplexen Körper-Seele-Beziehungen sowie der neurobiologischen Vorgänge und Effekte bei der Entstehung von Stress.

- Erkennen und Verstehen verschiedener Formen von Stress und des Zusammenspiels von Belastung und Resilienz.

- Wahrnehmen möglicher Symptome von Stress bei sich selbst wie auch bei anderen (z. B. bei Mitarbeitenden).

- Kennenlernen und Erleben von verschiedenen Strategien, mit Stress umzugehen, adäquat darauf zu reagieren und Veränderungsprozesse anzustossen.

- Durch vielfältige Selbsterfahrung erhalten die Teilnehmenden praxisbezogene und direkt anwendbare Tools, die sie und ihre Mitarbeitenden in einer gesunden, leistungsfähigen Balance zwischen Anspannung und Entspannung stärken.

Inhalte der Weiterbildung

Jeder eintägige Block beschäftigt sich mit einem Schwerpunktthema, das eingehend theoretisch behandelt und mit Praxisübungen und Selbsterfahrung vertieft wird. Die Kernelemente der einzelnen Blöcke sind:

Block 1: Grundlagenwissen, Entspannung und Aktivierung

- Entstehung und unterschiedliches Erleben von Stress
- Leistung, Entspannung und Aktivierung
- Hirnorganische und neurobiologische Vorgänge
- Die sechs Lebensdimensionen (Würfelmodell nach IKP)

Block 2: Selbststeuerung, Selbstwirksamkeit, Resilienz

- Wahrnehmung und Bewusstsein
- Imagination: Perspektivenwechsel
- Energiehaushalt
- Erkennen und Reflektieren der individuellen Ressourcen/Resilienz
- Synergien im Team erkennen und nutzbar machen

Block 3: Naturerfahrung als Stresstherapie

- Outdoor-Aktivitäten
- Wirkung des Waldes und der Natur auf den Menschen
- Rituale: Verarbeitung, Loslassen, Integration, Neuanfang
- Gestalten/«LandArt»
- Individuelle Entwicklung und Teamentwicklung

Block 4: Bewegung und Entschleunigung

- Körper und Bewegung; Sport, verschiedene Bewegungsqualitäten
- Beschleunigen, Verlangsamen, individuelles Wohlfühltempo
- Zeit, Zeitmanagement; Qualität vs. Quantität

Block 5: Achtsamkeit und Erfahren innerer Ruhe

- Zeit für und mit sich selbst; Atem, Meditation
- Rollen im Alltag, Ängste und Unsicherheiten
- Wahrnehmung mit allen Sinnen, Umgang mit Emotionen
- Integration von Ruhe-/Pauseninseln im (Berufs-)Alltag

Anzahl Teilnehmende

Eine Weiterbildungsgruppe besteht aus durchschnittlich 10 bis max. 18 Teilnehmenden. Wir empfehlen eine möglichst frühzeitige Anmeldung.

Ort und Daten

Aktuelle Ausbildungsdaten und Infos zum Weiterbildungsort finden Sie auf dem beigelegten Datenblatt und der Webseite www.ikp-therapien.com. Bei Fragen hilft Ihnen das Sekretariat gerne weiter. Die Weiterbildung erstreckt sich über drei Monate. Sie ist aufgebaut in 5 eintägige Blöcke (insgesamt 40 Lehrstunden).
Es besteht kein Anspruch auf das Nachholen verpasster Weiterbildungstage.

Kosten

Eine Kostenaufstellung finden Sie auf dem separaten Kostenblatt. Im Preis enthalten sind die Teilnahme an sämtlichen Lehrgangsblöcken und die dazugehörigen Skripte.

Hier erhalten Sie Informationen zu weiteren Seminare oder Fortbildungen:

Hauptsitz Zürich:

IKP, Kanzleistrasse 17, 8004 Zürich
Telefon 044 242 29 30
Telefax 044 242 72 52

Zentrale Lage, Nähe Stauffacher,
7 Gehminuten oder drei Tramhalte-
stationen ab Hauptbahnhof

Bern:

IKP, Stadtbachstrasse 42a, 3012 Bern
Telefon 031 305 62 66
Telefax 044 242 72 52

4 Gehminuten vom Hauptbahnhof
(Ausgang West „Welle")

info@ikp-therapien.com
www.ikp-therapien.com
www.psychotherapie-ikp.com

IKP Institut für Körperzentrierte Psychotherapie
IKP Dr. Yvonne Maurer AG