



2 Wochenenden á 20 UE = 40 UE gesamt – Kosten: 496,- €
freitags 12 – 17.30 Uhr, samstags 10 – 17.30 Uhr, sonntags 10 – 15.30 Uhr

Was bringe ich mit? – Blick in die eigene Lebensgeschichte

- Arbeit mit der Herkunftsfamilie
- Prägende Beziehungserfahrungen
- Ressourcenarbeit
- Individuelles Lebensmotto
- Umgang mit Grundbedürfnissen

Was fühle ich und was fühlst du? – Emotionale Kompetenzen

- Wahrnehmen und Benennen von Emotionen
- Emotionen erleben und analysieren
- Gefühle im Kontext der Lebensgeschichte
- Emotionsregulation ausbauen

Was bin ich mir (selbst) wert? – Stärkung des Selbstwertgefühls

- Erforschung des eigenen Selbstbildes
- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Selbstwertquellen – Selbstwertfresser
- Entmachtung von toxischen Botschaften
- Selbstfürsorgestrategien

Was alles macht mich aus? – Arbeit mit Selbstanteilen

- Exploration wichtiger Selbstanteile
- (An-)Erkennen von ungeliebten Anteilen
- Arbeit mit dem Inneren Team
- Motivation scheinbar widersprüchlicher Selbstanteile erkennen

Wo will ich hin? – Entwicklung einer individuellen Therapeutenidentität

- Reflexion der Motivation für eine therapeutische/beraterische Tätigkeit
- Individuelle Stärken und persönliche „Baustellen“ erkennen
- Empathische Nähe – professionelle Distanz
- Grenzen – auch der therapeutischen Arbeit
- Authentizität leben

Was bleibt? – Umgang mit Tod, Trauer, Abschied

- Begegnungen mit dem Thema Tod und Trauer
- Durch Endlichkeit erlebte Bedeutsamkeit
- Umgang mit dem Tod von Patienten
- Strategien zur Trauerverarbeitung
- Abschied nehmen

Änderungen vorbehalten!

