

Gesundheitsförderung durch Selbstreflexion Ein Weiterbildungsangebot für Interessierte

Selbstreflexion bezeichnet die Tätigkeit, über sich selbst nachzudenken. Das bedeutet, sein Denken, Fühlen und Handeln zu analysieren und zu hinterfragen mit dem Ziel, mehr über sich selbst herauszufinden. Dabei können wir uns nicht nur selbst als individuelle Person hinterfragen, sondern auch als Teil eines Systems, zum Beispiel als Teil einer Familie, eines Teams oder der Gesellschaft.

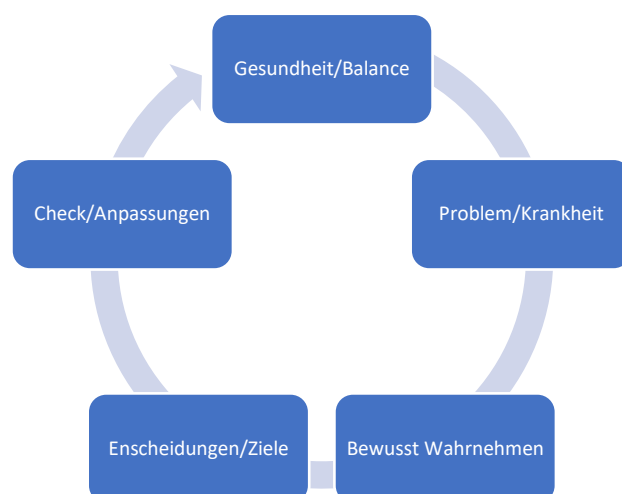
Dank der Selbstreflexion können wir Probleme und Krisen in jedem Lebensbereich analysieren und damit auch besser lösen. Eine Krise wird von äusseren oder inneren Dynamiken verursacht.

Eine Krankheit ist ein klares Anzeichen dafür, dass etwas in unserem Aussen- und/oder Innenleben nicht mehr in Ordnung ist und wir deshalb aufgefordert werden, das Hindernis zu lösen. **Wer sich regelmässig reflektieren kann, handelt gesundheitsfördernd**, weil wir dann schon kleine Unstimmigkeiten schnell erkennen und durch neue Entscheidungen und Anpassungen, uns wieder ins Lot bringen können, bevor eine Krankheit ausbrechen muss.

Eine gewinnbringende Selbstreflexion bedient sich mehreren Techniken und Sichtweisen. Denn wir brauchen eine Öffnung unserer Wahrnehmung und einen Zuwachs an Bewusstsein für oft verborgenen Dynamiken, damit wir besser verstehen und dann auch zielgerichtet handeln können

In dieser Weiterbildung erfahren Sie in Theorie und Praxis, wie eine gelungene, Selbstreflexion funktioniert und wie Sie Ihre Klienten/Patienten anleiten können.

Abb.1: Gesundheitsfördernder Selbstreflexions-Kreislauf



Ziele:

- Die TN lernen, durch verschiedenen «Brillen» auf einer Metaebene sich selbst zu reflektieren und präventiv die eigene Gesundheit zu erhalten und zu stärken.
- Die TN lernen Menschen zu verstehen und können zunehmend gezielte Lösungswege anwenden.
- Die TN lernen, auf ihre Intuition, auf Ihr Potential und auf die Selbstheilungskräfte zu vertrauen. Zudem können Sie zunehmend kreativ und empathisch handeln.
- Die TN können Gesellschaftsprozesse verstehen, sich bewusst als Mitgestalter positionieren und andere dabei inspirieren, dasselbe zu tun.

Inhalte:

Seminar I (Do, 23. - Sa, 25. Januar 2020)

Wer bin Ich als Person? → Persönlichkeitsmodelle (Brille I)

- Persönlichkeit, Bewusstseinsforschung, Wahrnehmung
- Hochsensibilität und Hochsensitivität

Seminar II (Do, 20 - Sa. 22. Februar 2020)

Fühlen → Tiefenpsychologie (Brille II):

- Unbewusstes (S. Freud und C.G. Jung)
- Trauma (verschiedene Ansätze)
- Psychosomatik und Körperpsychotherapie

Seminar III (Do, 12. - Sa, 14. März 2020)

Denken → Kognitivistischer Ansatz (Brille III)

- Lernen, Gewohnheiten, Katastrophendenken
- Stressforschung

Seminar IV (Do, 28. - Sa, 30. Mai 2020)

Vertrauen → Humanistische Psychologie (Brille IV)

- Bedürfnisse und Bindungen
- Selbstbild, Selbstvertrauen und das Fit-Prinzip (Remo Largo)
- Positive Psychologie, Resilienz

Seminar V (Do, 25. - Sa, 27. Juni 2020)

Mitmenschen → Systemische Ansätze (Brille V)

- Systeme: Erforschung, Intervention, Inspiration

Seminar VI (Do, 23. - Sa 25. Juli 2020)

Gesellschaft → Resonanz und Entfremdung (Brille VI)

- Gesellschaftlichen Prozessen und Entwicklungen verstehen
- Ich in der Gesellschaft und „Das gute Leben“

Methoden und Ablauf eines Seminars:

Jedes Seminar verbindet verschiedene Ebenen des Lernens und des Verstehens. Wie Heinrich Pestalozzi, der grosse Schweizerpädagoge, einst forderte: «Kopf - Herz - Hand» müssen miteinander in Verbindung gebracht werden, damit nachhaltiges Lernen stattfindet. Wissensvermittlung, das eigene Tun und Handeln, Reflexion und Austausch werden zu einem harmonischen Ganzen miteinander verwoben. Beziehungen zum Inhalt, zu den Mit-Lernenden und zu sich selbst werden aufgebaut und gepflegt. Schlussendlich ist jedes Wochenseminar ein in sich geschlossenes Lernerlebnis. Die Teilnehmer erhalten eine **Kursbestätigung**.

Administratives:

Anzahl Teilnehmer: Mind. 3 / Max. 8

Preise: CHF 750.- pro Seminarblock

Zeiten: Donnerstags bis samstags, jeweils von 09:15 - 12:30 und 14:00 - 17:30 Uhr in den Räumlichkeiten der Alpstein Clinic in Gais
Abendprogramme nach Nachtessen: Filme, Kreatives, Achtsamkeit.

Leitung: lic.phil. Flavia Krogh

Anmeldung: Bis 15. Dezember 2019 an Frau Barbara Merz, b.merz@alpstein-clinic.ch

Zahlungsmodalität: Jeweils zwei Wochen vor Seminarbeginn

Für mehr Informationen (detailliertes Programm, Literaturlisten, Leistungsnachweise) und für Ihre **Anmeldung**, kontaktieren Sie bitte die Alpstein Clinic. Für Informationen zu Unterkünften in der Region, steht Ihnen das Sekretariat der Alpstein Clinic gerne zur Verfügung!

Alpstein Clinic
Frau Barbara Merz
Telefon +41 71 791 81 00
b.merz@alpstein-clinic.ch

Wir freuen uns auf Sie!