

Online-Workshop WS 22-07

Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung

„Gib mir die Gelassenheit, Dinge zu akzeptieren, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“

Reinhold Niebuhr (1892-1971), US-Theologe und Philosoph

Wer von uns hat sich nicht schon einmal gestresst gefühlt und den Grund dafür bei den äußeren Umständen und/oder dem unvernünftigen/inadäquaten/respektlosen Verhalten der anderen gesucht und gefunden? Meist hilft uns diese Sichtweise jedoch nicht dabei, den dadurch ausgelösten Stress zu bewältigen, sondern verschlimmert ihn eher noch. In diesem Workshop beschäftigen wir uns daher damit, welche Möglichkeiten wir selbst haben, um unseren Stress zu reduzieren und zu regulieren. Theorie, eigene Erfahrungen und praktische Übungen gehen dabei Hand in Hand. Beide Tage können unabhängig voneinander belegt werden.

WS I: Im ersten Teil werde ich zunächst ein theoretisches Modell vorstellen, mit dem die unterschiedlichen Stadien des Stressses veranschaulicht werden und welches erklärt, wie man mit diesen umgehen kann. Dann werden wir die Bedeutung der Achtsamkeit und hier insbesondere die Idee des „Nicht-Wertens“ für die Stressregulation (praktisch) untersuchen, um schließlich eine eigene stressige Situation genauer zu beleuchten.

WS II: Im zweiten Teil werden wir uns den automatischen Gedankenmustern zuwenden, die in Situationen immer wieder auftreten und Stress auslösen, sowie einen Blick auf das Modell der Transaktionsanalyse werfen, um Stress, der aus Kommunikationsproblemen herrührt, besser zu verstehen. Auch hier werden wir eigene stressige Situationen zur genaueren Betrachtung und Analyse heranziehen.

Termin 1: 20.08.2022 UND/ODER

Zeit: 09:30 bis 14:00 Uhr

Termin 2: 05.11.2022

Zeit: 09:30 bis 14:00 Uhr

Preis: 90,- € für BTD-Mitglieder, 115,- € für Nicht-Mitglieder (pro Workshop)

Teilnehmerzahl max.: 15

Fortbildungspunkte: 5 pro Workshop

Voraussetzungen: keine

Nicole Hartmann



M.A. Performance Studies, Tanztherapeutin (BTD). Ich bin in einer psychosomatischen Reha in Berlin als Tanztherapeutin tätig, wo ich auch achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung anbiete. Dozent:innentätigkeit u.a. für die SRH Heidelberg und das Hochschulübergreifende Zentrum Tanz (HZT) Berlin, einer Fakultät der UDK. Von 2014–2016 war ich wissenschaftliche Mitarbeiterin im MA-Studiengang Tanz- und Bewegungstherapie an der SRH Heidelberg. Ich bin Mitglied im Fachausschuss Forschung des BTD sowie EADMT Delegierte.

Weiter mit dem Anmeldeformular auf Seite 2

ANMELDUNG Online-Workshop

Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung

20.08.2022, 09:30–14:00 Uhr per Zoom **UND/ODER**

05.11.2022, 09:30–14:00 Uhr per Zoom

Teilnehmerzahl max.: 15

Fortbildungspunkte: 5 pro Workshop

90,- € für BTD-Mitglieder 115,- € für Nicht-Mitglieder (pro Workshop)

ZAHLUNGSMODALITÄTEN:

Die **Teilnahmegebühr** ist spätestens **14 Tage vor** Veranstaltungsbeginn fällig. Sie entlasten unsere Arbeit, wenn wir von ihrem Konto per Lastschrift abbuchen können.

Die Workshopkosten in Höhe von _____ € überweise ich auf das BTD-Konto.

Bitte buchen Sie die Workshopkosten in Höhe von € _____ von meinem Konto ab:

Kontoinhaber _____

IBAN _____ BIC _____

ANMELDESCHLUSS ist jeweils 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung.

ANMELDEBEDINGUNGEN:

Für die Teilnahme ist ein Internetzugang mit ausreichender Bandbreite Voraussetzung. Bitte testen Sie es vor dem Workshop. Bitte achten Sie darauf, dass Ihr Mikrofon und Ihre Kamera funktionieren. Sorgen Sie dafür, dass Sie während der Zoom Zeiten ungestört sind.

Ich habe die Anmeldebedingungen und die Datenschutzhinweise Zoom, die mit der Einladung verschickt wurden, zur Kenntnis genommen.

NAME, ADRESSE, TELEFONNUMMER, E-MAIL

Name, Vorname: _____

Straße: _____

PLZ _____ Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

2 von 2