

Kreative Selbstfürsorge mit hypnotherapeutischen Werkzeugen



Photo by Ravi Piniseti on Unsplash

Angebot für	Personen mit therapeutischer Berufsausbildung
	Dieses Seminar richtet sich an Menschen in helfenden oder therapeutischen Berufen/Positionen, die sich für Hypnosetherapie interessieren und praktikable hypnotherapeutische Werkzeuge für ihre Selbstfürsorge und Psychohygiene kennenlernen möchten.
Leitung	Bergit Fischer
Teilnehmerzahl	mind. 6 / max. 16
Daten	Samstag, 28. und Sonntag, 29. August 2021
Dauer / Zeiten	je 6 Stunden / 9.30 - 12.00 Uhr und 13.00 – 16.30 Uhr
Ort	Institut apk, Dachraum und Atelier
Vorkenntnisse	Ausbildung als (angehende) Therapeut*in
Kosten	CHF 385.-

Details zur Weiterbildung

- Basiswissen und Grundbegriffe der Hypnose und der kooperativen Hypnotherapie
- Trance und Trancephänomene und ihr therapeutischer Nutzen
- Erleben von ressourcenorientierten und interaktiven Hypnosen
- Kombinationen von Hypnose mit Kunsttherapie
- Angeleitete und freie Imaginationen sowie praktisches Gestalten mit künstlerischem Material
- Individualisierbare Selbsthypnose-Tools zur Selbstfürsorge und Psychohygiene entdecken
- Zusammenstellung eines persönlichen Sets von Tools für Selbstfürsorge und Psychohygiene
- Anregung, Reflexion und Feedback unter den Teilnehmer*innen

Als Therapeut*innen und Helfer*innen sind wir mit schwierigen und teilweise traumatisierenden Themen und Situationen konfrontiert. Die Pflege unserer eigenen Psyche ist ein wichtiger Faktor für das Bewahren der eigenen Gesundheit und das Gelingen von Therapie. Dafür bietet die Hypnose eine Vielzahl von nutzbaren Mitteln, die schnell erlernbar sind und individuell angepasst werden können. Sie sind in der Selbstanwendung auch für Hypnose-Neulinge einsetzbar und können ideal mit kreativer Gestaltung kombiniert werden.

Ausgehend vom kooperativen therapeutischen Hypnose-Konzept (z.B. Erickson, Cheek, Kaiser-Rekkas) werden in diesem Seminar zunächst die Grundbegriffe, die Wirkweise und Phänomene von Hypnose und Trancezuständen dargestellt. Interdisziplinäre Anwendungen in Medizin und Therapie werden aufgezeigt, wobei der Fokus auf der Synthese der Hypnotherapie mit der Kunsttherapie liegt.

In Hypnosesequenzen können die Teilnehmer*innen ressourcenorientierte Hypnoseanwendungen und Trancephänomene selbst erleben. Die Methodik dieser Hypnosetechniken wird erklärt und Wirkung sowie Nutzen reflektiert.

Darauf aufbauend werden spezifische hypnotherapeutische Werkzeuge für die Selbstfürsorge und Psychohygiene vorgestellt und praktisch geübt. Sie können zu psychischer Entlastung, Klärung, Kreativitätsförderung und Regeneration verhelfen.

Weitere Mental-Techniken unterstützen effektiv eine konstruktive Gestaltung der therapeutischen Beziehung, indem sie die eigenverantwortliche Selbsthilfe bei der Entflechtung von emotionaler Verstrickung und Übertragungsvorgängen in Therapie und Beziehungen ermöglichen.

Die Anwendungen können mit eigenen Themen praktisch erprobt werden. In kreativen Gestaltungsphasen gibt es Zeit und Raum für die Integration des Erlebten und Kleingruppen bieten persönlichen Austausch, Reflexion und Feedback.

Die Teilnehmer*innen können sich so im Laufe des Seminars ihren persönlichen Werkzeugkoffer mit konkreten Tools für die Selbstanwendung füllen und ein Repertoire für eine individuelle Selbstfürsorge mit effektiven hypnotherapeutischen Mitteln zusammenstellen.

Anmeldung (online www.institutapk.ch)

Name /Vorname: _____

Strasse: _____

Wohnort: _____

Telefon: _____

E-mail: _____

Anmeldebedingungen:

Erst bezahlen nach Erhalt der Anmeldebestätigung. Bei Seminarbeginn ist die Quittung vorzuweisen. Mit dieser Anmeldung erklären Sie sich bereit, am oben genannten Kurs definitiv und verbindlich teilzunehmen. Bei einem Rücktritt von einer Kursanmeldung bis vier Wochen vor Kursbeginn wird die bezahlte Kursgebühr abzüglich CHF 50.- Bearbeitungsgebühr zurückbezahlt. Bei Abmeldung zu einem späteren Zeitpunkt wird der gesamte Betrag geschuldet. Solange die Zahlung beim Institut apk nicht gutgeschrieben ist, hat das Institut die Möglichkeit, den reservierten Kursplatz bei Bedarf weiterzugeben.

Ort und Datum: _____ Unterschrift: _____