

Fortbildung 2020: Erlebbar, übertragbar, umsetzbar!

Wir entwickeln eine Reihe von Fachinputs zu Themen wie z.B. Frühe Störungen, Bindungstheorie und Bindungsstörungen, Trauma und PTBS, die Bedeutung von Übertragung und Gegenübertragung für die pädagogische Arbeit, Deeskalation u.a. relevante Themen, die wir konkret und knackig aufgreifen und langfristig bedarfsorientiert fortschreiben möchten. Die Referenten kommen aus unseren Reihen und von Extern. Ebenfalls erproben wir Möglichkeiten wie Webinare und Videoschaltungen zu internen Fortbildungen, damit wir auch den weiter verstreuten Mitarbeitern unkomplizierte Möglichkeiten bieten können. Einzelheiten zu Ausschreibung und Anmeldung findet Ihr weiter unten. Weitere Informationen folgen!

In einem Pilotprojekt möchten wir auch neue Wege gehen: Wir alle haben in unserer Arbeit mit Stress zu tun, mit Zeiten, in denen wir einfach nur funktionieren, die uns auslaugen und wir merken, dass wir besser auf uns achten sollten. Wir haben ständig mit Klienten zu tun, denen dies nicht gelingt, die - u.a. auch psychiatrisch bedingt - unter Dauerstress stehen, die es nicht schaffen, gut für sich selber zu sorgen oder uns ordentlich einheizen. Und gerade in diesen Beziehungen, vor allem im familienanalogen Bereich, erleben wir intensive Wechselwirkungen.

Stefan Sauermann, selbst zertifizierter Trainer für MBSR, aber auch andere Kollegen des Leitungsteams, sind schon seit vielen Jahren in Verbindung mit dem heute so modernen und teilweise von Entwertung bedrohten Begriff der Achtsamkeitspraxis. Neben der Modeerscheinung gibt es noch andere Entwicklungen: Die modernen Neurowissenschaften haben in den letzten Jahren gesicherte Forschungserkenntnisse und hirnhysiologische Nachweise für die Wirksamkeit seriös angeleiteter Programme für die Stresskompetenz und die Lebenszufriedenheit geliefert. **Dort möchten wir anknüpfen** und das darüber hinaus kompetent mit den Themen unserer Arbeit verknüpfen. Denn auch das hat die Forschung gezeigt: Die in den Kursen behandelten Themen und damit verbundene Kompetenzvermittlung hat enorm viel mit den oben genannten Fachthemen zu tun und wird zunehmend im pädagogischen und therapeutischen Kontext bedeutsam bzw. schon genutzt (z.B. Mindfulness Based Cognitive Therapy, MBCT). Dafür haben wir in einem ersten Schritt zwei sehr erfahrene Referenten gewinnen können und bieten **zwei Angebote:**

Gelassen im Zentrum des Sturms: Wie das gehen kann und wie wir dabei uns und unseren Kindern und Jugendlichen näher kommen, erklärt und erprobt der Psychologe und Neurowissenschaftler Dr. Boris Bornemann mit uns.

Er verknüpft dabei alte und neue Methoden der Achtsamkeitspraxis mit aktuellen Erkenntnissen der Neurowissenschaften und wir schaffen im Prozess spannende Bezüge zu so inhaltlich bedeutsamen Themen wie Übertragung und Gegenübertragung, Trauma und Traumatherapie, Stresskompetenz, Affekt und Affektkontrolle, Psychoedukation, Resilienz, Empathie, die Macht der Gedanken... **Neugierig?**

Zweitagesseminar Donnerstag 14. Mai von 15.00 bis 19.00 und Freitag 15. Mai von 9.00 bis 16.00. Neben einer Einführung in die Praxis und wissenschaftlich fundierte Informationen gibt es Anregungen zur individuellen Weiterentwicklung. Boris Bornemann hat zu dem Thema am Max-Planck-Institut geforscht und ist Kopf und Stimme der www.balloonapp.de, die neben vielen Informationen und kleinen Vorträgen auch moderne und leicht zugängliche Methoden und Anleitungen in themenspezifischen Kursen bereitstellt und uns unabhängig von Kursorten und Kurszeiten in die Praxis einführt.

**Maximal 25 Teilnehmer – Teilnahmebedingungen: Die Einladungen werden gezielt verschickt. Anmeldungen müssen zeitnah verbindlich erfolgen, da die Plätze begrenzt sind. Bitte richtet die Anmeldung an roemer@kaspar-x.de .
Veranstaltungsort: Shinson Hapkido Aachen e.V. Kulturfabrik Oranienstr. 9, 52066 Aachen**

MBSR – Eine Einführung in Methoden der Stresskompetenz und Selbstregulation in Verbindung mit Traumaarbeit (Somatic Experiencing) und weiteren Elementen

Peter Paanaker, vielseitiger Coach und Trainer, Gründer von „Achtsam Leben und Arbeiten“ u.v.m. führt uns in die Methoden des umfangreich erforschten Stresskompetenztrainings MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*) ein und verbindet diese Erfahrung mit Elementen der Traumaarbeit. In sechs Terminen erarbeiten wir die Methodik im eigenen Training, kleinen Vorträgen (Minilektionen) und dem Experiment der eigenen Praxis über den Zeitraum von sechs Wochen.

Kurs mit 6 Terminen je 2 Stunden
Infotermin 18.3 von 15.00-16.00 Uhr

Start am **29.4.** von 15.00 bis 17.00
und am **6.5, 27.5, 3.6, 17.6, 24.6** von 10.00-12.00 Uhr

**Veranstaltungsort: Breitbendenstraße 39a,
52080 Aachen bei Kaspar-X**

Eine verbindliche Zusage zu allen Terminen ist erforderlich. Weitere Informationen und Bedingungen für eine Teilnahme werden in einer Infoveranstaltung im März bekanntgegeben, zu der wir gezielt einladen.

Anlage: Ausführliche Kursausschreibung MBSR Einführung

Die Angebote zur Achtsamkeitspraxis i.V.m. Fachthemen sind für uns eine Pilotprojekt. Bei entsprechendem Interesse werden wir nach einer Auswertung weitere Angebote machen und dies auf diesem Wege allen Interessenten zugänglich machen.

Ausschreibung und Anmeldung für die internen FB von KX Projekte und KX Netzwerke

Bitte schaut dazu auch in unseren regelmäßig aktualisierten Veranstaltungskalender. Hier ist auch markiert, ob die FB teamorientiert oder offen ausgeschrieben sind. Alle Angebote werden auch zielgruppenorientiert per Mail kommuniziert. Teamorientierte Angebote werden geöffnet, sollten nicht alle Plätze genutzt werden. Bei offen ausgeschrieben Fortbildungen entscheiden wir nach dem Eingang der Anmeldungen.

Eine Auswahl weiterführender Links zum Themenkreis:

<https://www.stern.de/gesundheit/meditation---es-ist-ein-langer-weg--aber-bringt-richtig-was---8806638.html>

https://de.wikipedia.org/wiki/Achtsamkeitsbasierte_Kognitive_Therapie

<https://www.mbsr-verband.de/>

<https://www.borisbornemann.de/>

<https://www.achtsamlebenundarbeiten.de/team/>

https://de.wikipedia.org/wiki/Achtsamkeitsbasierte_Stressreduktion

<https://www.somatic-experiencing.de/>

<https://ipkj.de/>