

**Weiter kommen...**



# **Lehrgang Skillstraining Wien**

**Österreichische Akademie für Psychologie (AAP)**  
AAP, Vereinsgasse 15/EG 1020 Wien

**Herbst 2023**

Seite 1 von 6

Klinische Psychologie - Gesundheitspsychologie - Weiterbildungslehrgänge und Seminarreihen in der Psychologie und angrenzenden Bereichen

Vom Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur anerkannter Qualitätsanbieter in der Erwachsenenbildung (Ö-Cert)  
Staatlich anerkannte Einrichtung nach §9 Abs.1 Psychologengesetz 2013; AAP GmbH, Vereinsgasse 15, 1020 Wien  
Homepage: [www.aap.ac.at](http://www.aap.ac.at), Email: [office@aap.ac.at](mailto:office@aap.ac.at), Tel.: +43-1-406 73 70, Fax: +43-1-406 73 71, UID ATU49308707, FB185928z



## 1 Lehrgangsmotivation

Die Bedeutung des Skills-Training gewinnt sowohl im Kontext salutogenetischer Konzepte als auch psychischer Störungen immer mehr Beachtung. In den letzten Jahren ist es gelungen, durch Hirnforschung, Forschungen der Entwicklungspsychologie, Psychophysiologie und Epigenetik bisher unbekannte neurobiologische Aspekte zu entdecken und das Verständnis für psychische und körperliche Interventionen maßgeblich erweitern. Darüber hinaus besteht bei TherapeutInnen und BetreuerInnen aus verschiedensten Berufsgruppen ein großes Bedürfnis, Techniken zur Bewältigung belastender Faktoren und zur Prävention bei Mehrfacherkrankungen kennenzulernen, die mit einer Störung der Emotionsmodulation und Spannungsregulation einhergehen.

Das Skills-Training basiert auf den Ansätzen der kognitiven Verhaltenstherapie, einer dialektischen Grundhaltung, sowie ausgewählter Praktiken achtsamkeitsbasierter, emotionsfokussierter und körperorientierter Methoden. Spezifische emotionale, verhaltensbezogene, kognitive und zwischenmenschliche Reaktion- und Bewältigungsmuster liefern die Grundlage für den Aufbau des Trainings. In diesem Sinne versucht das Skillstraining durch den dialektisch emotionsbasierten und körperorientierten Ansatz die Chance zu bieten von etablierten und automatisierten Reaktionsmustern und Verhaltensweisen abzuweichen, neue Wege für Erlebens- und Erfahrungswissen zu öffnen und die Neuroplastizität zu stärken.

Strukturierte Übungsangebote helfen nicht nur die oft notwendige Modulation zu erreichen, sondern auch Stärken, Ressourcen und das Selbstvertrauen zu fördern. Die Inhalte orientieren sich an den Bedürfnissen der Teilnehmer\*innen, werden an die jeweilige Population angepasst und erfordern hohe Fachkompetenz und eine spezifische Didaktik zur Erhöhung von Lebensqualität, Lebenszufriedenheit und gelungener Alltagsbewältigung.

Die didaktische Balance von Coaching, Training und Förderung von Selbstwirksamkeit unterstützt die Zielerreichung der Schwerpunkte Achtsamkeit, Spannungsregulation und Emotionsmodulation.

Das Weiterbildungscurriculum besteht aus 5 Kompaktseminaren inkl.

Abschluss supervision mit eigener Falldarstellung (insgesamt 75 AE à 45 min)

## 2 Zertifizierung

Voraussetzungen für die Ausstellung des Zertifikats **SkillstrainerIn** sind

- mind. 90 % Anwesenheit im Lehrgang
- Präsentation eines vorbereiteten Stundenbildes im Gruppenrollenspiel
- Reflexion der Skillsarbeit im eigenen Arbeitsumfeld und persönliche Erfahrungen

**Der Abschluss der Weiterbildung wird mit dem Zertifikat Skills-Trainer/Skills-Trainerin zertifiziert.**

## 2 Zielgruppen

ÄrztInnen, ErzieherInnen, LebensberaterInnen, medizinische Fachkräfte, PädagogInnen, Pflegekräfte, PsychologInnen, PsychotherapeutInnen, SozialarbeiterInnen, sozialpädagogische Fachkräfte

### 3 ReferentInnen

#### Mag. Dr. Alice SENDERA

Diplompädagogin, Psychologin und Lehrtherapeutin für VT (AVM und SFU) mit den Zusatzausbildungen in Klinischer Hypnose und Dialektischer Behavioraler Therapie (DBT), Trauma-Therapeutin. Gründungsmitglied und Ausbildungsleiterin der Österr. Gesellschaft für Dialektisch Behaviorale Therapie und Skills-Training (ÖDBT). Leitung von Fortbildungsveranstaltungen und Weiterbildungsgruppen.



Publikationen: Skills-Training bei Borderline und Posttraumatischer Belastungsstörung; Borderline, die andere Art zu fühlen; Kinder und Jugendliche im Gefühlschaos; Trauma und Burnout in helfenden Berufen; Chronischer Schmerz - alle im Springer Verlag erschienen.

Mag. Dr. Sendera nimmt ihren Therapiehund mit.

#### Mag. Burkhard DAFERT

Klinischer Psychologe, Gesundheitspsychologe  
Psychotherapeut (Verhaltenstherapie)  
DBT – Therapeut und Skillstrainer



Tätig als Klinischer Psychologe und Psychotherapeut am Psychosomatischen Zentrum Waldviertel und in freier Praxis. Seminar- und Vortragstätigkeit für verschiedenste Institute. Lehrtherapeut der ÖDBT. Präsident der Österreichischen Gesellschaft für dialektisch behaviorale Therapie und Skillstraining

#### Mag. jur. Gerald SENDERA

Seit 1999 Training japanischer Kampfkünste, Ausbildung in waffenlosen Disziplinen sowie japanischem Langschwert (Katana) und Stock. Regelmäßige Teilnahme an nationalen und internationalen Lehrgängen, Auftritte bei Vorführungen und Shows, zahlreiche Erfolge in Turnieren und Wettkämpfen. Seit 2011 als Trainer graduiert, unterrichtet er im Verein Sobukan Union Wien ([www.takedaryu.at](http://www.takedaryu.at)). Geprüfter Übungsleiter für fernöstliche Kampfkünste (Sport Union Akademie) und staatlich zertifizierter Instruktor für fernöstliche Kampfsportarten (Bundessportakademie).



## **4 Organisatorisches**

### **4.1 Termine Wien**

Die Lehrgangstermine finden Sie am gesonderten Terminplan.

Fallweise ist ein Therapiebegleithund anwesend.

### **4.2 Ort**

Wien (Details laut gesondertem Terminplan)

### **4.4 Ihre Investition in den Lehrgang**

Ab EUR 2.180,- inkl. USt.

### **4.5 Fördermöglichkeiten**

Die Österreichische Akademie für Psychologie (AAP)<sup>®</sup> ist Ö-Cert zertifiziert und daher als förderungswürdiger Bildungsanbieter durch alle neun Bundesländer anerkannt. Details entnehmen Sie bitte unserem gesonderten Förderungsüberblick.

### **4.6 Anmeldeschluss**

Zwei Wochen vor Lehrgangsstart

#### **4.7 Kontakt und Feedback**

Österreichische Akademie für Psychologie (AAP)  
Mag. Birgit Kanzler  
Vereinsgasse 15/EG, 1020 Wien  
Tel. 01 / 406 73 70, Fax 01 / 406 73 71  
@ akademie@aap.co.at, Internet: [www.aap.ac.at](http://www.aap.ac.at)

### **5 Inhalte der einzelnen Module und Ablauf**

Skillstraining – dialektisch – achtsamkeitsbasiert – körperorientiert

#### **5.1 Allgemeine Inhalte**

Module Achtsamkeit, Emotionsmodulation, Körperorientierte Skills, Spannungsregulation, Zwischenmenschliche Fertigkeiten und Selbstwert  
Erfahrungen und Begriffsklärung: Was sind Skills?  
Praxisorientierte Übungssequenzen – Rollenspiele, Integration in den Alltag (Alltagstauglichkeit)  
Besonderheiten und mögliche Probleme im Umgang mit Gruppen und schwierigen Teilnehmer\*innen  
Diskussionen/Selbsterfahrung

#### **5.2 Inhalte Seminar 1**

Biologische, Neurobiologische und Psychologische Grundlagen (z.B. Neuronales Netzwerk, Neuroplastizität, Wechselwirkung Gehirn – Körper – Geist, Spiegelneuronen, Reaktionsmuster/Automatismen) Emotionspsychologie)  
Grundlagen und Besonderheiten des Skills-Trainings (z.B. Didaktik und Methodik, Dialektik, Kontingenzmanagement, Verhaltensanalysen, Störungsspezifische Überlegungen wie Kompetenz- und Defizitmodelle, Wahrnehmung von Frühwarnzeichen bei Hochstress und/oder Dissoziation, Craving, Bedeutung von Skillsketten, Gruppenführungscompetenz

#### **5.3 Inhalte Seminar 2 und 3**

Achtsamkeitsschulung  
Emotionsmodulation  
Krisen- und Hochstressmanagement  
Selbstwert -Selbstfürsorge  
Zwischenmenschliche Kompetenzen  
Skills bei ausgewählten Störungsbildern und Patient\*innengruppen

#### **5.4 Inhalte Seminar 4**

Körperorientierte Skills: Besonderheiten und Einsatzmöglichkeiten  
Körpersprache (Mimik, Gestik, Körperhaltung, Blickkontakt, Nähe und Distanz) incl. Emotionsregulation (abschwächen und aktivieren)  
Körperwahrnehmungsübungen (Achtsamkeit, Koordination, Gleichgewicht)  
Krisen- und Hochstressmanagement, incl. Frühwarnzeichen und Anti-Dissoziationsübungen

## 5.5 Kompaktseminar 5

Anhand von Falldarstellungen und Dokumentationssequenzen soll der Verlauf der Skillsarbeit dokumentiert und kommentiert werden. Im Anschluss daran erfolgt ein kurzes kollegiales Fachgespräch, in dem die Grundlagen der Seminarinhalte in Beziehung zur Präsentation gesetzt und diskutiert werden.

### Methoden

Vortrag  
Arbeit in Kleingruppen  
Interaktives Training (Rollenspiel)  
Fallpräsentationen  
Einsatz von multimedialen Lehrfilmen

### Buchtipp

Sendera A., Sendera M (2016), Skills Training bei Borderline und Posttraumatischer Belastungsstörung, Springer

Linehan MM.(2016) Handbuch der Dialektisch Behavioralen Therapie. zur Behandlung psychischer Störungen. Skills Training Manual. CIP Medien München