

Weiter kommen...



Lehrgang Skillstraining Wien

Österreichische Akademie für Psychologie (AAP)

AAP, Vereinsgasse 15/EG 1020 Wien

Herbst 2024

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, Email: 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 Modulierung 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. Burkhard DAFERT

Klinischer Psychologe,
Gesundheitspsychologe
Psychotherapeut (Verhaltenstherapie)
Lehrtherapeut für 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. Lektor am ICM
Krems und der DUK. Präsident der
Österreichischen Gesellschaft für
dialektisch behaviorale Therapie und
Skillstraining



Mag. Verena Wöber

Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin
Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie)
Lehrtherapeutin für Verhaltenstherapie (ÖGVT)
Seminar- und Vortragstätigkeit für verschiedenste Institute.

Psychotherapeutin in freier Praxis
Seminar- und Vortragstätigkeit



4 Organisatorisches

4.1 Termine Wien

Die Lehrgangstermine finden Sie am gesonderten Terminplan.

4.2 Ort

Wien (Details laut gesondertem Terminplan)

4.4 Ihre Investition in den Lehrgang

Siehe Weiterbildungsvertrag

4.5 Fördermöglichkeiten

Die Österreichische Akademie für Psychologie (AAP)® 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

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
Körperorientierte Skills

5.4 Inhalte Seminar 4

Dialektische Beziehungsgestaltung
DBT – Gesprächsführung
Validierungsstrategien
Commitmentstrategien
DBT – A Strategien

Family Skills

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