

GPk-WEITERBILDUNG 2021

Da wo meine FüÙe sind, ist Jetzt. Selbstfürsorge und Emotionsregulierung



Leitung



Rahel Marti

- Beraterin im psychosozialen Bereich mit eidg. Diplom HF
- Transaktionsanalytikerin CTA-E, Pädagogik & Erwachsenenbildung
- Transaktionsanalytische Schulsozialarbeiterin, SBN-TA
- Dipl. Bewegungspädagogin PSB
- Supervisorin BSO
- Coach & Beraterin SGfB

Seminarort

Zwischenraum
Mauerrain 5
3012 Bern

Seminardatum

Samstag, 12. Juni 2021
9.30 - 17.30 Uhr

Inhalt

Im gegenwärtigen Moment sein, verbunden mit dem was sich in diesem Augenblick zeigt und aus der Fülle der eigenen Ressourcenschöpfend.

In pädagogischen und therapeutischen Wirkungsfeldern ist es von besonderer Bedeutung sich in den Bereichen der Selbstfürsorge und Emotionsregulation praktische Methoden anzueignen, welche leicht und spielerisch in den Alltag einfließen können.

In dieser Weiterbildung werden Übungen und Körpererfahrungen vermittelt, welche Sie in Ihrer Selbstfürsorge anregen und erweiterte Zugänge zu Ihren Ressourcen ermöglichen.

- Wahrnehmung als Ressource erfahren
- Flexibilität in Gedanken, Gefühlen und Empfindungen erfahren
- Alltagstaugliche Anwendungen, erforschen, erproben und sich überraschen lassen

Die 5 Grundgefühle und die dazu gehörenden sozialen Kräfte, nach Vivian Dittmar. Eine Stütze in der Emotionsregulation.

- Einführung in die Theorie
- Praktisches arbeiten mit der Theorie
- Die soziale Kraft der Gefühle

Ziel	Einen natürlichen, alltäglichen Zugang zur Selbstfürsorge & Emotionsregulation erfahren.
Seminarkosten	1 Tag: CHF 200.- für GPK-Mitglieder CHF 250.- für Nichtmitglieder
Teilnehmerzahl	min. 12 / max. 20 Personen
Bitte zum Seminar mitbringen	bequeme Kleidung & Socken Schreibzeug & Farbstifte Notizheft / Papierblock Trinkflasche ein kleiner Gegenstand der symbolisch für die Selbstfürsorge steht
Weiterbildungsattest	7 Std.
Anmeldung	siehe https://www.gpk-verband.net/dienstleistungen/gpk-weiterbildungen/
Anmeldeschluss	12. April 2021

Das zum Zeitpunkt der Durchführung der Weiterbildung gültige **Schutzkonzept des GPK betreffend Covid-19 ist strikte einzuhalten.** Im Weiteren gelten die **AGB des GPK**, siehe <https://www.gpk-verband.net/dienstleistungen/gpk-weiterbildungen/>