

## **C- Seminar für KliHyp / MedHyp und KomHyp**

– A /C /Kom2 Seminar

### **„Selbstwahrnehmung – Stressbewältigung - Mentale Selbstorganisation – Selbsthypnose und Selbsterfahrung“**

**Anne M. Lang**



M.E.G. Bonn



AML Institut Systeme

#### **Ziel der Veranstaltung:**

Wie Wirklichkeit empfunden und bewältigt wird, welche Copingstrategien entstehen und geleistet werden, ist unter dem Begriff der bewussten und unwillkürlichen Selbstorganisation zu sehen. Selbstorganisation bezeichnet hierbei die sich immer wieder zirkulär erzeugende Selbsterhaltung. Was beeinflusst diese und mit welchen Konsequenzen? Wie wird sie über Ziele, Denkmuster und Haltungen, Kommunikation und andere beeinflusst? Wie angereichert durch Ressourcen, die ins Spiel gebracht werden? Und wie können dafür körperliche Entspannung, Imaginationen, Visionen und Selbsthypnose eine körperlich seelisch mentale Basis schaffen? Und was hat das alles mit Ericksonscher Hypnotherapie und Konversationstrance zu tun?

#### **Inhalte:**

Körperliche Entspannung und mentale Ausrichtung sind immer zentrale Aspekte eines bewussten Selbstmanagements. Dieses Seminar vermittelt:

**1.** Inhalte der A-Seminare und als solches die Grundlagen von Entspannungsverfahren: Autogenem Training, Progressiver Muskelrelaxation. **2.** Es vermittelt auch eine zielorientierte Anwendung im Mentalen Training, im Fokusing und in der Selbsthypnose.

Diese Anwendungen sind eingebettet in eine Ericksonsche Ressourcenorientierte Haltung, die Vorhandenes nutzt und so Veränderungsmotivation, Eigeninitiative und Veränderungszuversicht entstehen lässt. Sie lernen, konsequent im Beratungsgespräch, aber konkret auch bei einer Entspannungsanleitung und -durchführung einen Fokus zu eröffnen, in dem Möglichkeiten und Lösungsperspektiven bei den Klienten entstehen. Anwendungsbereiche des Gelernten in der Arbeit mit Klienten sind der Beratungsbereich (Kom2): z.B. die Stressbewältigung, Leistungssteigerung und Anforderungsmanagement. Anwendungsbereiche sind auch im Psychotherapiebereich (hierfür ist es ein C-Seminar): hier Burn-out, Psychosomatik.

#### **Didaktik:**

Sie haben die Gelegenheit, an eigenen Themen zu arbeiten, also persönliche Erfahrungen zu machen und dadurch aber auch ein ressourcenerzeugendes Vorgehen für ihre Arbeit mit Klienten zu lernen. Insofern wechseln Inputs, Eigenerfahrung, Austausch, Übungen und Demonstrationen einander ab. Schwerpunkte bilden Erfahrung, Erlernen von Entspannungsmethoden und die Arbeit mit Selbsthypnose. Das Seminar wendet sich also auch an Sie als Beraterin oder Psychotherapeutin, die ihre eigene Kompetenz in der Stressbewältigung stärken möchten. So bereichern Sie durch die Fortbildung Ihre fachliche Professionalität mit therapeutischen Tools und entwickeln eigenes Selbstmanagement weiter.

Das Seminar bietet zu beiden Themenbereichen Übungen, Reflektionsanregungen, und Beispiele an. Gerne können Sie auch Ihre eigenen Fragestellungen zuvor einreichen bzw. mitbringen.

#### **Referentin: Anne. M. Lang**

Dipl.-Psych., Approbation Psychologische Psychotherapeutin, Lehrende für Systemische Therapie DGSF, Lehrende für Systemische Beratung DGSF, Lehrende für systemisches Coaching DGSF, Ausbilderin und Lehrsupervisorin für medizinische Hypnose MEG, für Hypnosystemische Kommunikation MEG und für Hypnotherapie MEG, Lehrdozentin der DPA, Senior Coach BDP, Kammermitglied der PTK Nordrhein-Westfalen

#### **Organisation, Information und Anmeldung:**

Milton Erickson Institut M.E.G. Bonn, Reuterstr. 20, 53113 Bonn

Telefon: 0228-9493122, Fax: 0228-9493127, info@institut-systeme.de

**Preis:** 275 € (255 € für M.E.G.-Mitglieder) inkl. 25 € Tagungshausgebühr