

Ort

Bildungshaus Osttirol
Kärntner Straße 42, 9900 Lienz

Kursbeitrag

55 Euro

Anmeldung

Bis spätestens 3. Juni 2013 im Bildungshaus Osttirol
Bitte den gewünschten Workshop angeben

Bildungshaus Osttirol

9900 Lienz - Kärntner Straße 42

Tel. 04852/65133

Fax 04852/65133-19

E-Mail: office@bildungshaus.info

www.bildungshaus.info

Veranstaltung der Initiative *notwendig*



BURN-ON Tag



Suizidalität... – geht uns alle an!

Donnerstag, 13. Juni 2013, 9 – 17 Uhr

Eine Initiative von Bildungshaus Osttirol und Caritas

Workshop-Angebote

A Workshop 1: Erkennen und Umgang mit Suizidalität

Vertiefungsnachmittag zum Vortrag

Wissen um die eigenen Möglichkeiten und deren Grenzen

Was stärkt uns/wie können sich Helfer Unterstützung sichern?

Erarbeitung der eigenen Haltungen zum Thema Suizid und deren Auswirkungen für die Praxis.

Leitung: Mag. Regina Seibl

B Workshop 2: Mind only

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Menschen in einer suizidalen Krise erfordern von Beraterinnen und Beratern ein hohes Maß an Wachheit, Einfühlungsvermögen und die Fähigkeit, sich nicht von auftauchenden Gedanken und Gefühlen überwältigen zu lassen.

Achtsamkeitsbasierte Methoden (MBSR, MBCT) trainieren diese Fähigkeiten. Außerdem führen sie zu einem vertieften Verständnis unserer eigenen kognitiven Prozessen als auch zwischenmenschlicher Beziehungen. Diese Einsichten erlauben es uns in stressigen Situationen wach und aufmerksam zu handeln, ohne sich in eigene Gedanken zu verlieren oder nach unheilsamen Gewohnheitsmustern zu reagieren.

Der Workshop bietet die Gelegenheit, die grundlegenden Konzepte und Methoden (leichtes Yoga, Body-Scan, Atembetrachtung, STOP-Übung, achtsames Gehen) dieses Ansatzes kennenzulernen.

Leitung: Dipl.-Psych. Frank Zechner

C Workshop 3: Humor in Begegnungen

Die Basis für jede Kommunikation bieten wir selbst und die Botschaften, die wir bewusst und unbewusst aussenden. Besonders in schwierigen zwischenmenschlichen Situationen ist genaues Wahrnehmen seiner selbst und seiner Umwelt wichtig.

Sich selbst genau anschauen und erleben, das Gegenüber anschauen und erleben. Gegebene Situationen lesen, nichts erfinden, das nehmen, was da ist, positives wie negatives. Manchmal ist auch Schweigen Reden. Situationen erspüren und die eigene ehrliche Reaktion darauf auch zeigen. Hinschauen ohne werten, hinschauen ohne den Anspruch auf Allgemeingültigkeit, hinschauen, wahrnehmen und die ausgelösten Gefühle auch wieder ziehen lassen. Perspektiven verändern, die eigenen Kraft spüren, Fehler machen dürfen und über sich selbst lachen. Über das Lachen neue Türen aufmachen.

Mit Grundzügen der Clownerie, einfachen Spielen, Wahrnehmungstraining und Bewegungsübungen neue Zugänge zu sich selbst und in weiterer Folge zu anderen finden. Schulung der Körperhaltung, Achtsamkeit im Sprachgebrauch und rechtzeitiges Setzen von Grenzen.

Leitung: Karin Nagele, Lehrerin, Clownin „A.loisi.A“, Schwarzgurträgerin Taekwondo

Suizidalität kann uns in der Arbeit mit Menschen immer wieder begegnen. Es sind dann einerseits Handlungsspielräume für adäquate Hilfsangebote auszuloten, andererseits muss man sich mit den Grenzen der eigenen Möglichkeiten auseinandersetzen.

Voraussetzung für einen professionellen Umgang mit Menschen in schwierigen Lebenslagen sind grundsätzliches Wissen über Suizidalität, deren Erkennung und über die zur Verfügung stehenden Handlungsmöglichkeiten. Darüber hinaus geht es um die Bewusstwerdung der eigenen Haltung bei Themen wie therapeutische Verantwortlichkeit, Selbstbestimmung des Klienten und den persönlichen Umgang zu Tod und Sterben.

Wer bereit ist, sich mit diesen Themen auseinanderzusetzen, erfährt mehr über die Grenzen der eigenen Möglichkeiten und der eigenen Belastbarkeit. Dieses Wissen kann in der Arbeit mit Menschen in schwierigen Lebenssituationen bis zu einem gewissen Grad auch vor Schuldgefühlen, Selbstzweifeln und Verunsicherung schützen.

___ 9.00 Uhr:	Begrüßung; Vortrag von Mag. Regina Seibl
___ 10.45 Uhr:	Pause, Vortrag wirken lassen, diskutieren
___ 11.30 Uhr:	Fortsetzung - Vortrag
___ 12.15 Uhr:	Vorstellung der WorkshopleiterInnen
___ 12.30 Uhr:	Mittagspause
___ 14.00 Uhr:	3 Nachmittagsworkshops zur Auswahl (A, B, C)
___ 17.00 Uhr:	Tagesabschluss