

Christiane Rosin

Co-Leitung: Jördis Tielsch

Workshop

Umgang mit Stress sowie Resilienzförderung im Gruppenformat: Körpertechniken aus der Psychosomatik als Ergänzung zur Transaktionsanalyse

Resilienzfaktoren können mithilfe der Transaktionsanalyse (TA) gefördert werden. Hierbei kann der häufig kognitive «Top-Down Approach» der TA durch psychosomatische «Bottom-up-Techniken» wie Körperarbeit und Atemtechniken ergänzt werden. Wir haben ein Gruppenformat auf Basis der TA, Neurobiologie und Achtsamkeit zur Resilienzförderung von Medizinstudierenden der Uni Basel entwickelt und möchten unsere Erfahrungen als praxisnahen Workshop gerne teilen.

Die Angst vor Burnout in helfenden Berufen ist allgegenwärtig, zunehmend auch bei jungen Menschen. In unserem praxisnahen Workshop laden wir dazu ein, mithilfe von Körpertechniken aus der Psychosomatik Grundbedingungen für Resilienz und emotionale Gesundheit zu untersuchen und zu stärken. Das Angebot nutzt Körperarbeit, Achtsamkeits- und Hypnosetechniken zur Vagusaktivierung, und um die Selbstwahrnehmung, Emotions- und Selbstregulation zu verbessern. Im Workshop wird die Methode über die Methode gelehrt und gelernt, was dazu einlädt, Techniken selbst auszuprobieren und zu diskutieren. Keine Vorbereitung nötig, Beteiligung erwünscht.

Sprache: Deutsch

Zielgruppe: C | E | P

Teilnehmerzahl: offen