

Kraft der Emotionen Ausschreibung für e-log

Emotionen sind ein zentraler Bestandteil des menschlichen Erlebens. Jedoch haben wir in der heutigen Zeit oft Schwierigkeiten, diese zuzulassen. Lieber verdrängen wir Gefühle und stürzen uns in Arbeit oder Ablenkungen verschiedenster Art.

In diesem Wahlmodul lernst du, mit deinen eigenen Emotionen und denen deiner KlientInnen besser umzugehen. Es geht um das Annehmen und Integrieren von Emotionen, sowie diese auch als unterstützende Wegweiser im Leben zu nutzen.

Emotionen wie Wut, Traurigkeit und Angst sind unvermeidliche Begleiter im Leben und spielen eine zentrale Rolle in der therapeutischen Praxis. Ziel ist es, ein ganzheitliches Wissen zu entwickeln, das dich in deiner beruflichen Praxis unterstützt und die emotionale Gesundheit fördert.

Der Beckenboden spielt eine wichtige Rolle für die körperliche und emotionale Gesundheit. Seine Muskeln unterstützen nicht nur die Organe im Beckenbereich, sondern sind eng mit dem emotionalen Wohlbefinden verbunden. Spannungen oder Verspannungen im Beckenboden können oft durch Stress, Angst oder emotionale Belastungen verursacht werden und umgekehrt.

Die Basis des Tages bildet Somatic Experiencing® (SE) nach Peter Levine. Es fördert ein tiefes Verständnis für den Körper und seine Emotionen. Darüber hinaus werden Elemente aus dem Modell Sexocorporel® integriert, um die Wechselwirkungen zwischen Körper, Geist und Emotionen zu verstehen.

Ziele

- Du setzt dich mit verkörperten und unterdrückten Emotionen auseinander.
- Du erweiterst und vertiefst den Umgang mit den eigenen Emotionen um deine KlientInnen effektiv zu begleiten und zu unterstützen
- Du lernst Techniken zur Verankerung, um einen stabilen emotionalen Boden zu schaffen

- Durch praxisnahe Übungen und Reflexionen wirst du in der Lage sein, emotionale Prozesse sowohl bei dir selbst als auch bei deinen KlientInnen besser zu erkennen und zu begleiten
- Du kennst praktische Übungen im Umgang mit Emotionen. Sie befähigen dich, die erlernten Techniken in deine eigene Praxis zu integrieren
- Du hast ein fundiertes Verständnis der Rolle von Emotionen in der Therapie und wie sie den Körper beeinflussen
- Du verstehst die Zusammenhänge von körperlichen Signalen und Emotionen
- Du gibst deinen eigenen Emotionen mehr Raum, kannst diese wahrnehmen und integrieren
- Du verstehst den Zusammenhang zwischen Verspannungen im Beckenboden und Emotionen

Voraussetzungen

- Grundkenntnisse im Beckenbodentraining
- Seminar «Umgang mit Traumata in der Praxis»

Stunden

6.5