

1.12. Gesundheitspsychologie

Progressive Muskelentspannung

Ziel

Die TeilnehmerInnen erwerben die Fähigkeit, selbstständig ein Entspannungstraining nach der Methode der progressiven Muskelentspannung für Gruppen oder Einzelpersonen zu leiten.

Inhalt

- Theoretische Hintergründe, Wirkungsweise und Anwendungen der progressiven Muskelentspannung
- Theoretische Hintergründe und Praxis der Entspannungsinduktion
- Praktisches Erlernen und Üben der progressiven Muskelentspannung im Gruppensetting
- Gestaltung des Trainings für Gruppen und Einzelpersonen
- Kognitiv-informative Vorbereitung von PatientInnen bzw. KlientInnen
- Selbstständiges Leiten von Entspannungsblöcken

Seminarleitung: Dr. Gerhard Blasche

Termin/Dauer:

Fr. 13.1.2012	16.00 bis 19.30 Uhr	
Fr. 20.1.2012	16.00 bis 18.30 Uhr	
Fr. 27.1.2012	16.00 bis 18.30 Uhr	(10 Einheiten)

Ort: Wien

Seminargebühr:

€ 166,67 + 20% USt. = € 200,- für BÖP-Mitglieder
 € 204,17 + 20% USt. = € 245,- für Nicht-Mitglieder

Anmeldeschluss: 23.12.2011

Psychologie der Erholung

Ziel

Erholung ist zunehmend ein Thema der Psychologie geworden. Die Disziplin der Erholungsforschung versteht Erholung als geplante Handlung und beschäftigt sich damit, wie Erholungsprozesse, wie etwa Arbeitspausen, abendliche Freizeit oder Urlaubsaufenthalte, optimiert werden können. Ziel des Seminars ist, die psychophysiologischen, psychologischen und sozialen Grundlagen von Beanspruchung und Erholung zu vermitteln und diese Kenntnisse in der Beratung von Einzelpersonen, Betrieben und Dienstleistungsunternehmen wie Kur- und Gesundheitshotels zur Prävention von Erschöpfung und Optimierung von Erholungsabläufen einzusetzen.

Inhalt

Grundlagen:

- Physiologische und psychologische Modelle von Beanspruchung, Erschöpfung und Erholung
- Chronobiologische und chronopsychologische Aspekte von Erholung und Schlaf
- Konsequenzen von Erholungsmangel
- Psychologie des Erholungsprozesses

Anwendungen:

- Diagnostik von Erschöpfung und Erholung mit psychologischen und psychophysiologischen Verfahren
- Erholungsaktivitäten und Erholungsmaßnahmen wie Kurzschlaf, körperliche Aktivitäten, Arbeitspausen, Naturerleben und Urlaub
- Strategien zur Förderung von Abschalten und Erholung: passive und aktive Entspannung und Achtsamkeitsübungen
- Förderung des individuellen Erholungsselbstmanagements
- Anwendungen im Tourismus

Seminarleitung: Dr. Gerhard Blasche

Termin/Dauer:

Sa. 3.3.2012

9.00 bis 17.00 Uhr

(8 Einheiten)

Ort: Salzburg

Seminargebühr:

€ 133,34 + 20% USt. = € 160,- für BÖP-Mitglieder

€ 162,50 + 20% USt. = € 195,- für Nicht-Mitglieder

Anmeldeschluss: 11.2.2012

Von „Burn Out“ zu „Job Engagement“: Prävention und Psychologische Behandlung von „Burn Out“ und Erschöpfungssyndrom

Ziel

Leer, erschöpft, ausgebrannt, keine Energie mehr für Arbeit, Freunde, Familie und das Gefühl, sich mehr und mehr von Anderen zu distanzieren. „Burn Out“ ist ein Phänomen, mit dem PsychologInnen in zunehmendem Maße konfrontiert sind. Dieses Seminar zeigt Möglichkeiten zur eigenen „Burn Out“-Prävention auf und fasst gleichzeitig praxisnahe Möglichkeiten für die Unterstützung Betroffener im Rahmen von Beratung, Coaching und Supervision zusammen.

Inhalt

- Was ist „Burn Out“?: Definition, Geschichte, Anzeichen, Symptome und Phasen – mit Fallbeispielen
- Was brennt uns aus?: Ursachen, aufrechterhaltende Bedingungen, systemische Analyse von „Burn Out“
- Konsequenzen von „Burn Out“: persönliche und soziale Effekte (Partnerschaft, Familie, ...), betriebswirtschaftliche Kosten
- Präventionsmöglichkeiten: Was wir alle tun können, was Betriebe tun können
- Hilfe für Betroffene: Anleitungen für die Praxis in Beratung, Organisationsberatung, Supervision und Coaching (mit Praxisübungen), Job Engagement steigern
- Evaluationsmöglichkeiten und Analyse betrieblicher und persönlicher Faktoren von „Burn Out“

Seminarleitung: Adj. Prof. Mag. Stefan Geyerhofer

Termin/Dauer:

Fr.	9.3.2012	9.00 bis 18.30 Uhr	
Sa.	10.3.2012	9.00 bis 18.30 Uhr	(20 Einheiten)

Ort: Wien

Seminargebühr:

€ 333,34 + 20% USt. = € 400,- für BÖP-Mitglieder
 € 404,17 + 20% USt. = € 485,- für Nicht-Mitglieder

Anmeldeschluss: 17.2.2012

Stressmanagement

Ziel

Den TeilnehmerInnen werden Stresskonzepte und Übungen zum Stressmanagement vorgestellt. Es werden ihnen Information und Stressanalyse zur Sensibilisierung bezüglich Belastungen in Beruf und Privatleben vermittelt. Bewältigungsstrategien zur Verbesserung des aktiven Umgangs mit alltäglichen Belastungen (kurzfristig – langfristig) werden dargestellt und geübt.

Inhalt

- Stresskonzepte
- Erstellen der Stressanalyse
- Diagnostik
- Vorstellung von Übungen zur Wahrnehmung und Sensibilisierung von Stress in Beruf und Privatleben
- Konkrete Darstellung alltagstauglicher Stressbewältigungsmethoden, wie Bewegungsaufbau, Entspannungsmethoden, Genusstraining, kognitive Methoden, Problembewältigung, Soziale Kompetenz (Selbstwert), Zeitmanagement
- Übungen in Kleingruppen – verbunden mit Selbsterfahrung, Rollenspielen, Fallbeispielen und Diskussionen

Seminarleitung: Dr.ⁱⁿ Liselotte Mäni Kogler

Termin/Dauer:

Sa. 17.3.2012

9.00 bis 18.30 Uhr

(10 Einheiten)

Ort: Graz

Seminargebühr:

€ 166,67 + 20% USt. = € 200,- für BÖP-Mitglieder

€ 204,17 + 20% USt. = € 245,- für Nicht-Mitglieder

Anmeldeschluss: 25.2.2012

Lustvolles Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell

Ziel

Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) ist eine Methode zur gezielten Entwicklung von Handlungspotentialen. Dieses Modell wurde von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause entwickelt und wird laufend durch wissenschaftliche Begleitung auf seine Wirkung hin überprüft. Die ZRM®-Trainingsmethode beruht auf neuesten neurobiologischen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen und empirisch abgesicherten motivationspsychologischen Theorien. Neben kognitiv-verstandesmäßigen Aspekten nehmen im Training unbewusst-emotionale und physisch-körperliche Aspekte eine zentrale Stellung ein. Hohe, nachgewiesene Transfereffizienz und wissenschaftliche Seriosität sind zentrale Qualitätsmerkmale dieses Trainings.

Inhalt

- Entwicklung von Handlungspotentialen
- Effektive und lustvolle Selbststeuerung
- Wissenschaftliche Impulsreferate und praktische Selbsterfahrung

Seminarleitung: Julia Weber, lic. phil

Termin/Dauer:

Do. 26.4.2012	9.00 bis 17.00 Uhr	
Fr. 27.4.2012	9.00 bis 17.00 Uhr	
Sa. 28.4.2012	9.00 bis 17.00 Uhr	(24 Einheiten)

Ort: Wien

Seminargebühr:

€ 400,00 + 20% USt. = € 480,- für BÖP-Mitglieder
 € 483,34 + 20% USt. = € 580,- für Nicht-Mitglieder

Anmeldeschluss: 5.4.2012

Psychologische Beratung in der Tabakprävention und Tabakentwöhnung

Ziel

Nikotinabhängigkeit ist eine weitverbreitete Suchterkrankung, psychologische Beratung spielt eine wichtige Rolle im Therapieangebot. In der psychologischen Praxis ist man häufig mit diesem Thema konfrontiert. In diesem Seminar werden grundlegende Informationen über Nikotinabhängigkeit und aktuelle Behandlungsangebote vorgestellt. Möglichkeiten der psychologischen Behandlung bei Nikotinabusus und Nikotinabhängigkeit sowie psychologische Strategien in der Tabakprävention werden vermittelt.

Inhalt

- Tabakabhängigkeit (Grundlagen der Suchterkrankung, Diagnostik nach ICD-10, Komorbidität, FTND, Wirkstoff Nikotin und Tabakinhaltsstoffe)
- Behandlungsmöglichkeiten (Verschiedene Behandlungsmodelle, Medikamentöse Unterstützung, Alternative Verfahren)
- Psychologische Beratung und Behandlung (Anamnese, Beratung und Behandlung, Verhaltenstherapeutische Techniken, Motivational Interviewing, Rückfallprophylaxe)
- Zielgruppenberatung (RaucherInnen mit tabakassoziierten Erkrankungen, Jugendliche, Schwangere, Angehörige)
- Übungsblock (Fallanalysen, Rollenspiele, Gruppenarbeiten)

Seminarleitung: Mag.^a Sophie Meingassner, Mag.^a Alexandra M. Beroggio

Termin/Dauer:

Sa. 9.6.2012 9.00 bis 18.30 Uhr (10 Einheiten)

Ort: Wien

Seminargebühr:

€ 166,67 + 20% USt. = € 200,- für BÖP-Mitglieder
€ 204,17 + 20% USt. = € 245,- für Nicht-Mitglieder

Anmeldeschluss: 19.5.2012

Schlank ohne Diät – Schlank ohne Diät für Kinder (SOD)

Ziel

Den TeilnehmerInnen werden die theoretischen und praktischen Grundlagen der Ernährungs- bzw. Gewichtsreduktionsberatung unter besonderer Berücksichtigung des „Schlank ohne Diät“- bzw. „Schlank ohne Diät für Kinder“-Programms vermittelt. Mit den zur Verfügung gestellten SOD-Materialien und auf Basis der vermittelten Grundlagen sollen die TeilnehmerInnen befähigt werden, das „Schlank ohne Diät“-Programm für Erwachsene bzw. Kinder in Einzel- oder Gruppenberatung durchzuführen.

Inhalt

- Ernährungsprobleme – Übergewicht – Diäten
- Ernährungspsychologie
- Das Programm „Schlank ohne Diät“
- Wesentliche Aspekte bei der Betreuung von Kindern mit SOD: „Schlank ohne Diät für Kinder von 5 bis 8 bzw. 9 bis 14 Jahren“
- SOD-Materialien
- SOD als Public Health-Programm
- Organisatorische Fragen

Seminarleitung: Univ.-Prof. Dr. Rudolf Schoberberger

Termin/Dauer:

Sa. 16.6.2012

9.00 bis 17.00 Uhr

(8 Einheiten)

Ort: Wien

Seminargebühr:

€ 181,67 + 20% USt. = € 218,- für BÖP-Mitglieder

€ 207,50 + 20% USt. = € 249,- für Nicht-Mitglieder

inkl. Seminarunterlagen: 1 x Komplettunterlagen „Schlank ohne Diät“ für Erwachsene
1 x Set „Schlank ohne Diät für Kinder“

Anmeldeschluss: 26.5.2012

Selbstbild und Selbstwert – Tools für die psychologische Praxis

Ziel

Mit Selbstwertproblemen sind Psychologen und Psychologinnen in ihrer täglichen Arbeit – egal in welchem Feld sie tätig sind – laufend konfrontiert. Wir wissen auch, dass ein intakter Selbstwert als Indikator für psychische Gesundheit und (Lebens-) Zufriedenheit gilt. Selbstwert ist demnach ein zentraler und überaus wichtiger Aspekt in unserer Arbeit mit den KlientInnen. In diesem Seminar wird praktisches Rüstzeug für einen gesunden Selbstwert zur Verfügung gestellt. Zahlreiche Selbstwert-Übungen können ausprobiert und im KollegInnen-Kreis diskutiert werden und darüber hinaus Anregung für die eigene psychologische Arbeit sein.

Inhalt

- Theoretische Grundlagen (inkl. Definitionen)
- Selbstwert-Diagnostik
- Möglichkeiten der Intervention und Selbstwertstärkung
- Aufbau eines langfristig gesunden Selbstwertgefühls
- Umsetzung in die Praxis

Literatur:

Helga E. Schachinger: Das Selbst, die Selbsterkenntnis und das Gefühl für den eigenen Wert. (2. Aufl.) Bern: Hans Huber 2005.

Seminarleitung: Mag.^a Dr.ⁱⁿ Helga E. Schachinger

Termin/Dauer:

Fr. 29.6.2012	9.00 bis 18.30 Uhr	
Sa. 30.6.2012	9.00 bis 18.30 Uhr	(20 Einheiten)

Ort: Klagenfurt

Seminargebühr:

€ 333,34 + 20% USt. = € 400,- für BÖP-Mitglieder
€ 404,17 + 20% USt. = € 485,- für Nicht-Mitglieder

Anmeldeschluss: 8.6.2012