

## Umgang mit Angst und Stress in unserer Zeit

ASP: 15 Credits

Ein aktuelles Thema unserer Zeit ist der Umgang mit Angst, Stress und Überforderung, sei es im gesellschaftlichen wie auch im privaten Leben oder in der Arbeit. Die schnellen und unerwarteten Veränderungen in der Welt stellen hohe Ansprüche an uns. Sie können sowohl persönliche, finanzielle und gesundheitliche Ängste und Stress auslösen, gleichzeitig aber auch Ansporn zu kreativen und positiven Veränderungen sein.

Die Fortbildung zeigt Lösungen zu den Themen Stress und Angst in unserer Zeit. Sie besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. Es werden Methoden, Techniken und Anwendung unterrichtet, damit die Teilnehmenden lernen, ihren Klientinnen und Klienten Hilfestellung durch Gespräche und praktische Übungen anzubieten. Damit können beispielsweise mögliche Ressourcen erschlossen und Strategien für einen konstruktiven Umgang mit sich selbst, den äusseren Anforderungen und dem praktischen Leben entwickelt werden.

Die unterrichteten Methoden berücksichtigen die Ebenen von Körper, Geist und Seele und beinhalten entsprechende Ansätze zur Stärkung der Ressourcen. Im Rahmen von Einzel- und Gruppenübungen können sich die Teilnehmenden auch mit dem eigenen Erleben und mit Lösungsfindungen auseinandersetzen, zum Beispiel aufgrund der aktuellen Lebenssituation oder basierend auf Erfahrungen der Vergangenheit.

### Ziele

Die Teilnehmenden lernen aktuelle Methoden und Theorien zum genannten Themenbereich kennen und wissen, wie diese anzuwenden sind. Sie sollen in der Lage sein, mithilfe des unterrichteten Inhaltes und der Übungen Hilfestellung für Klienten/Innen im Bereich des Umganges mit Angst- und Stressproblemen anzubieten. So zum Beispiel in der Bewältigung von persönlichen und beruflichen Krisen, bei zwischenmenschlichen oder gesundheitlichen Problemen, die damit in Verbindung stehen. Der Kurs eignet sich auch sehr gut, um für sich selbst einen besseren Umgang mit Stress sowie eine gute Work-Life Balance zu finden. Hinderliche Muster können bewusst gemacht und verändert werden. Der potenzialorientierte Ansatz soll dazu führen, neue Kräfte und Inspiration für einen erfüllenden und harmonischen Lebensweg zu mobilisieren. Es werden gesundheitsfördernde und präventive Konzepte vorgestellt.

### Inhalt

- Aktuelle Theorien zum Thema Stressbewältigung
- Auswirkungen von Angst und Stress auf Körper und Psyche
- Betrachtung der beruflichen und privaten Situation
- Erforschen von Stärken und Schwachpunkten auf den verschiedenen Ebenen
- Zeitplanung: Persönliches Gleichgewicht finden (Work-Life Balance), Prioritäten
- Erkennen von typischen kräfteaubenden und stressverursachenden Machtspielen und Kommunikationsmustern
- Lösungen im Umgang mit schwierigen Situationen finden
- Lebensaufgaben und Talente entdecken, Sinnfindung und Urvertrauen
- hinderliche Glaubenssätze und Muster auf dem Wege der persönlichen Entfaltung erkennen und verändern (z. B. Prägungen der Vergangenheit, Leistungsdenken, sich aufopfern)

## Methoden

- Referate
- Reflexion und Gespräch
- Praktische Übungen
- Stärkung und Entspannung des Körpers
- Kreative Methoden (Rollenspiel, Bewegung, Malen, Schreiben)
- Meditative Übungen

### Daten Zürich 2023

18., 25., Februar/ 4., 12. (So), 19. (So) März

**jeweils samstags, 9.30-17.00** (mit Ausnahme 2x am Sonntag)

5 x 6.5 Std (7.8 Lektionen)

### Daten Zürich 2023

4., 11., 18., 25. November/ 2. Dezember

**jeweils samstags, 9.30-17.00**

5 x 6.5 Std (7.8 Lektionen)

### Kursort Zürich

ISAP ZÜRICH, Stampfenbachstrasse 115, 8006 Zürich

### Daten Bern 2023

2., 9., 23., 30. Juni/ 7. Juli

jeweils freitags. 9.30-17.00

### Kursort Bern

Universität Bern / Hauptgebäude, Hochschulstrasse 4, 3012 Bern

**Kosten:** CHF 1200.- / **Kosten für ASP Mitglieder:** CHF 1000.-

## Dozentin



Barbara Henke Gründerin und Leiterin des IIPB, Dozentin

Psychologin MA, eidg. anerkannte Psychotherapeutin, ASP

Ausbildungen in den USA und der Schweiz, berufliche Tätigkeit als

Psychologin und Dozentin an verschiedenen Kliniken und Instituten.

Erste berufliche Tätigkeit als Schauspielerin und Tänzerin.

[www.iipb.ch](http://www.iipb.ch), [info@iipb.ch](mailto:info@iipb.ch), [b.henke@iipb.ch](mailto:b.henke@iipb.ch)