

Arbeitsgruppe Weiterbildung des Fachverbandes GPK

Weiterbildungsverantwortliche Irmgard Blaser | Rheinfelderstr. 25 | 4058 Basel | 061 681 75 74

E-Mail-Adresse irmgard.blaser@gmx.ch

Selbstfürsorge für KunsttherapeutInnen



*«Die Fähigkeit, es sich selbst gut gehen zu lassen,
ist der Mut, die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen»*

Jennifer Louden

Leitung



Karin Lorenz

Kunsttherapeutin ED Privatklinik Hohenegg, Meilen
Dozentin an der Zürcher Hochschule für angewandte Wissen-
schaften, Winterthur
und an der Katholischen Hochschule, Freiburg
Eigenes Atelier in Zürich

Seminarort

Bethaus der reformierten Kirchgemeinde Wiedikon,
Schlossgasse 10, 8003 Zürich-Wiedikon

Seminardatum

Seminar 1
19. Januar 2019

Inhalt	<p>Warum haben viele TherapeutInnen eine hohe Fürsorgekompetenz und tun sich gleichzeitig schwer damit, es sich selbst gut gehen zu lassen? Ist Fürsorge ohne Selbstfürsorge überhaupt möglich?</p> <p>Erste Antworten auf diese Fragen gaben schon vor Jahrzehnten Buchtitel wie „die hilflosen Helfer“ oder Krankheitsetiketten wie das „Helfersyndrom“. In aktuellen psychotherapeutischen Konzepten z.B. zur Selbstakzeptanz, zum Selbstwert und zur Selbstkompetenz klingen Aspekte der Selbstfürsorge bereits an. Ebenso wird sie in der Achtsamkeitstherapie thematisiert.</p> <p>Das Seminar betrachtet Selbstfürsorge aus einem ressourcenorientierten und ganzheitlichen Blickwinkel und legt gleichzeitig den Fokus auf das eigene Erleben.</p>
Ziel	<p>In der Fortbildung gehen wir folgenden Fragen nach:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was ist Selbstfürsorge? • Warum ist sie so wertvoll in der Therapie? • Welche individuellen, sozialen und kulturellen Faktoren beeinflussen Selbstfürsorge? • Wie verbinden sich Kreativität und Selbstfürsorge? • Braucht Selbstfürsorge Übung? Wenn ja, wie? <p>Wir arbeiten mit theoriegeleiteten Inputs, üben kreative Selbstfürsorge und sind im lebendigen Austausch.</p>
SeminarKosten	1 Tag CHF 200.-- für GPK Mitglieder, CHF 250.-- für Nichtmitglieder
Teilnehmerzahl	min. 12, max. 20 Personen
Weiterbildungsattest für	7 Stunden

Anmeldeschluss 6. Januar 2019

Bitte für die Anmeldung das Formular auf der Homepage verwenden und an GPK Martina Brugnoli, info@gpk.ch, senden.