

Weiterbildungs- und Workshopbeschreibungen



Dr Phil. Françoise Zenner
Diplompsychologin & Diplompädagogin
Systemische Psychotherapeutin

www.meta-morphose.lu

Bitte kontaktieren Sie mich, wenn Sie an einem Thema interessiert sind. Wir können einen Kurs so konzipieren, dass er Ihren persönlichen Bedürfnissen entspricht.

info@meta-morphose.lu

Tel.: 26581256

Diese Methoden können eingesetzt werden:

- **Vortrag**
- **Reflexion und Austausch in der Gruppe**
- **Selbsterfahrung**
- **Imaginationsübungen**
- **Outdoor-Aktivitäten und Spiele**
- **Filme und Musik**

Konferenzen, Aus- und Weiterbildungen oder Workshops können in luxemburgisch, deutsch oder französisch abgehalten werden.

Inhaltsverzeichnis

Psychohygiene.....	4
Psychohygiene für Helfer.....	4
Selbstfürsorge.....	4
Psychohygiene bei Helfern.....	4
Ech suergen gutt fir mech!.....	5
Selbstfürsorge für Fachkräfte aus dem sozialen Arbeitsumfeld.....	5
Vorbeugung von Überforderung im beruflichen Kontext.....	5
Suizidprävention.....	6
Einstellungen zu Suizid.....	7
Einsatzmöglichkeiten systemischer Konzepte in der Suizidprävention.....	7
Suizidgefährdete Berufsgruppen.....	7
Ist „Best Practice“ beste Praxis?.....	7
Psychopathologie.....	8
Depression bei Kindern und Jugendlichen.....	8
Ernährungsproblematik.....	9
Übergewicht und Adipositas.....	9
Institutioneller Umgang mit Esskultur, Ernährung und Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen.....	9
Anorexie.....	10
Rituale bei Jugendlichen.....	10
Komasaufen.....	10
I am beautiful	11
Body Talk.....	11
Entwicklungspsychologie.....	11
Optimierung der Prüfungsvorbereitung.....	12
Verringerung der Prüfungsangst.....	12
Mir geet de Wapp ... mar hunn ech Prüfung.....	13
Schulangst.....	13
Werde, der du bist.....	13
Wege ... Irrwege ... ein Weg ... mein Weg.....	13
Kommunikation.....	14

Psychohygiene

Psychohygiene für Helfer

Personen, die im medizinisch-psycho-sozialen Bereich arbeiten, können durch ihre Berufserfahrungen stark belastet sein. Um Unwohlsein, Krankheiten oder Berufsausfälle zu vermeiden ist es besonders wichtig, dass Helfer gut auf sich aufpassen. Was tut ein Helfer konkret, um sich täglich selbst zu stärken? Auf welche persönlichen Ressourcen baut er? In diesem 6-teiligen Selbsterfahrungsseminar geht es darum, die Bedeutung der Psychohygiene hervorzuheben und Ideen in der Gruppe auszuarbeiten, wie die Teilnehmer regelmäßige Psychohygiene in ihrem Alltag integrieren können.

- Definition von Psychohygiene
- Theorie zu Ressourcen
- Überblick über mögliche Hindernisse, die den Einsatz von Ressourcen verzögern
- Analyse des persönlichen Ressourcen-Profiles
- Vermittlung und Übung von psychohygienischen Techniken

Selbstfürsorge

Der Lehrberuf bietet zahlreiche Herausforderungen. Manchmal fühlt sich das Lehrpersonal überfordert oder erschöpft. Was kann man tun, um die verschiedenartigen Anforderungen (Beruf, Familie, Partnerschaft, Freizeit ...) gut in Einklang zu bringen? Wie kann man gut für sich selbst sorgen?

- Steigerung der Freude am Beruf
- Förderung der körperlichen Gesundheit
- Einsatz von wohltuenden Entspannungstechniken
- Möglichkeiten, Grenzen zu setzen
- Aufbau von zufriedenstellenden Beziehungen

Psychohygiene bei Helfern

Personen, die in ihrem Arbeitsalltag mit suizidgefährdeten oder durch Suizid verstorbenen Menschen konfrontiert sind, können durch ihre Erfahrungen stark belastet sein. Der Workshop beginnt mit einem theoretischen Exkurs zur Bedeutung von Psychohygiene bei Helfern. Anschließend wird Raum zur Analyse persönlicher Ressourcen bei der Verarbeitung von u.U. traumatisierenden Ereignissen geboten.

Während des Austauschs mit anderen Teilnehmern wird reflektiert, weshalb die eigenen Potentiale nicht immer ausgeschöpft werden. Schließlich wird mit den Teilnehmern geplant, wie sie zukünftig ihre Ressourcen im jeweiligen Kontext konkret nutzen können.

Ech suergen gutt fir mech!

- Informationen zu Burnout und Psychohygiene
- Kennenlernen von Strategien, um Grenzen zu setzen
- Identifizierung von Ressourcen im privaten und beruflichen Umfeld
- Pflege einer angenehmen Arbeitsatmosphäre

Selbstfürsorge für Fachkräfte aus dem sozialen Arbeitsumfeld

Fachkräfte aus dem sozialen Arbeitsumfeld werden häufig durch vielfältige Anforderungen belastet (z.B. täglicher Umgang mit kranken und pflegebedürftigen Menschen, Zeitdruck, Personalmangel). Der Anteil von Frauen dieser Berufsgruppen, der sich zusätzlich noch um die Kindererziehung, die Haushaltsführung und die Betreuung alter Familienmitglieder kümmert, ist hoch.

Zahlreiche Mitarbeiter fühlen sich gestresst, überfordert, erschöpft und niedergeschlagen. Andere werden körperlich oder psychisch krank oder versuchen sich mittels Suchtmittel selbst zu kurieren.

Im theoretischen Teil des Workshops werden Symptome von psychischen Erkrankungen (beispielsweise Depressionen, Burnout, Abhängigkeiten und Ängste) beschrieben. Einerseits geht es darum, Symptome zu erkennen und Behandlungsmethoden aufzuzeigen. Andererseits Ansätze zur Umsetzung von Präventionsmaßnahmen kennen zu lernen.

Im praktischen Teil können die Teilnehmer sich mit ihrer eigenen Situation befassen. Wodurch fühlen sie sich überfordert? Welchen Problemen begegnen sie am Arbeitsplatz oder in der Familie? Welche Lösungsstrategien sind erfolgreich? Was kann jeder persönlich tun, um gesund zu bleiben und sich in seinem Umfeld wohl zu fühlen?

Vorbeugung von Überforderung im beruflichen Kontext

- Begriffsbestimmung
- Ursachen von Überforderung
- Mögliche Folgen
- Methoden zur Vermeidung von Überforderung
- Umgang mit Mehrfachbelastung
- Psychohygiene

Suizidprävention

- Begriffsbestimmung
- Statistik
- Vermutete Ursachen des Suizids in Luxemburg
- Risikofaktoren / Risikogruppen
- „Mythen“ / Vorurteile
- Kennzeichen suizidaler Gefährdung
- Einschätzung der Suizidgefährdung
- Bedeutung von Suizidversuch und Suizid
- Schemata der Suizidentwicklung
- Krisenkonzepte
- Kriseninterventionsmodelle
- Interventionstechniken
- Gesprächsführung
- Beziehungsgestaltung
- Ressourcenmobilisierung
- Suizidprävention in verschiedenen Kontexten
- Suizidprävention auf nationaler Ebene
- Leitfaden zur Ankündigung eines Suizids und zur Diskussion in einer Klasse
- Leitfaden zum Umgang mit Suizid und Suizidversuch im Gefängnis
- Erschwerter Trauerprozess nach Suizid
- Vorschläge für Hinterbliebene zur Verarbeitung eines Suizids eines Bekannten
- Gefahren und Fehler im Umgang mit Suizidgefährdeten
- Suizidpräventionsprogramme
- Möglichkeiten und Grenzen der Intervention (bei verschiedenen Berufsgruppen)
- Umgang mit Gefühlen
- Schutzfaktoren
- Psychohygiene
- Anlaufstellen

Einstellungen zu Suizid

Im theoretischen Teil des Workshops wird auf Forschungsergebnisse über Einstellungen zu Suizid von Helfern eingegangen. Nach der Darstellung der Konsequenzen für die Qualität der Behandlung Hilfsbedürftiger, werden die Empfehlungen der Forscher für die Gestaltung der Aus- und Weiterbildungsinhalte für Helfer wieder gegeben.

Im praktischen Teil werden die Einstellungen von Helfern zu Suizid in den jeweiligen Arbeitskontexten der Teilnehmer betrachtet. Es wird gemeinsam erarbeitet, welche konkreten Maßnahmen umgesetzt werden können, um ungewollte Auswirkungen durch ungünstige Einstellungen zu vermeiden.

Einsatzmöglichkeiten systemischer Konzepte in der Suizidprävention

In diesem Workshop werden zunächst anhand von Fallbeispielen „systemische Haltungen“ illustriert. Anschließend werden systemische Therapieansätze erläutert und mittels kleiner Übungen selbständig erprobt. Dieser Workshop ist an Personen gerichtet, die Ansätze systemischer Suizidprävention kennen lernen möchten und keine systemische Vorkenntnisse haben.

Suizidgefährdete Berufsgruppen

Im theoretischen Teil des Workshops werden Forschungsergebnisse über vermutete Ursachen von Suizidgefährdung in verschiedenen Berufsgruppen vorgestellt. Die Ergebnisse zeigen, dass Suizid häufig in Beziehung zu psychischen Erkrankungen steht. Im Workshop werden die Diagnosekriterien von psychischen Erkrankungen wie z.B. Depression, Angsterkrankungen, Abhängigkeiten, Psychotraumatisierung und Burnout erläutert. Im praktischen Teil wird über den Umgang mit psychischen Erkrankungen am Arbeitsplatz diskutiert. Welche vorbeugenden Maßnahmen können am Arbeitsplatz umgesetzt werden?

Ist „Best Practice“ beste Praxis?

Was bedeutet „Best Practice“ oder „Evidenzbasierte Leitlinie“? Handelt es sich hierbei um innovative wissenschaftliche Begriffe oder kann ich aus den dahinter stehenden Konzepten einen praktischen Nutzen für meine tägliche Arbeit ziehen? Nach der Erläuterung der Begriffe werden einige „Best Practice“-Modelle im Bereich der Suizidprävention kurz vorgestellt. Haben die Teilnehmer bereits Erfahrungen mit der Anwendung von „Guidelines“ gesammelt? Was können Sie über Vor- oder Nachteile berichten? Im Workshop setzen sich die Teilnehmer während Gruppendiskussionen kritisch mit diesen Konzepten auseinander und tauschen sich über ihre Erfahrungen aus. Ist die Umsetzung solcher Modelle im eigenen Arbeitsumfeld sinnvoll? Was könnte konkret getan werden? Würden meine Teammitglieder oder meine Organisationsleitung diese „Best Practice“-Modelle begrüßen und sich engagieren sie umzusetzen?

Psychopathologie

Begriffsdefinition: Normalität und Krankheit

Beschreibung von seelischen Krankheitsbildern:

- Depression und Manie
- Alkoholabhängigkeit
- Angsterkrankungen (Phobie, Panik, Zwänge)
- Schlafstörungen
- Stress
- Mobbing
- Burnout
- Psychotrauma
- „Schizophrenie“
- Selbstverletzendes Verhalten
- „Persönlichkeitsstörungen“

Behandlungsansätze von seelischen Erkrankungen

Deskription von verschiedenen psychotherapeutischen Verfahren

Prävention

Überblick über Hilfseinrichtungen in Luxemburg

Psychohygiene

Depression bei Kindern und Jugendlichen

- Anzeichen bei Kleinkindern, Kindern und Jugendlichen
- Ursachen
- Folgen
- Umgang mit Suizidgefährdung
- Handlungsansätze des Lehrpersonals, der Eltern, der Schüler, anderer Bezugspersonen, der Psychologen, der Ärzte, der Gesellschaft
- Tipps zur Gesprächsführung
- Erläuterung der Unterrichtsmaterialien: "(Nicht) ganz normal?!" Psychische Erkrankungen verstehen
- Prävention

Ernährungsproblematik

Übergewicht und Adipositas

- Definition von Übergewicht und Adipositas
- Klassifikation
- Multifaktorielle Entstehung
- Multidisziplinäre Diagnostik
- Folgen von Übergewicht und Adipositas (körperlich, psychisch, sozial)
- Interventionsziele
- Multidisziplinäre Intervention (Ernährung, Erziehung, Bewegung, Medizin, Psychotherapie)
- Risiko- und Schutzfaktoren
- Verhaltens- und Verhältnisprävention

Institutioneller Umgang mit Esskultur, Ernährung und Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen

Im Workshop werden folgende Themen theoretisch und praktisch behandelt:

- Erfassung von körperlichen, sozialen und psychischen Folgen von Übergewicht im eigenen Arbeitsumfeld (Kinder / Jugendliche und Eltern / Personal)
- Zusammentragen von Vorteilen und Nachteilen einer Gewichtsabnahme
- Analyse der familiären und institutionellen Esskultur
- Reflexion über den persönlichen und familiären Umgang mit dem Körpergewicht
- Motivation zur Ernährungsumstellung und zur Erhöhung der Bewegungsfreude
- Analyse von aktuell laufenden Projekten
- Erläuterung des « Plan national alimentation saine – activité physique »
- Präsentation von einigen Gewichtsreduktionsprogrammen
- Erarbeitung von konkreten Ansätzen zur Umsetzung im beruflichen Kontext
- Reflexion über mögliche Hindernisse bei der Umsetzung von Ansätzen und Suche nach Lösungswegen

Anorexie

- Diagnostik
- Ursachen
- Folgen von Anorexie und Boulimie
- Verständnis für die Erkrankung
- Hilfsmaßnahmen
- Gesellschaftlicher Kontext
- Anorexie und Boulimie im Internet: Verantwortungsvoller Umgang mit dem Medium
- Risiko- und Schutzfaktoren einer Essstörung

Rituale bei Jugendlichen

Das Zusammenleben von Menschen wird in unterschiedlichen Kontexten (Gesellschaft, Familie, Beruf, Freizeit ...) durch zahlreiche Rituale strukturiert. Auch im Umfeld der Schule werden dauernd Rituale von Lehrern und Schülern praktiziert. Im Kurs geht es darum einen Einblick in die Vielfalt der Rituale zu geben und ein gesteigertes Verständnis dafür zu entwickeln. Ein erweiterter Blick auf Jugendrituale führt zu alternativen Bedeutungszuschreibungen. Es wird analysiert, welche Rituale im gegebenen Schulkontext bestehen und wie neue Rituale gemeinsam mit den Schülern eingeführt werden können.

- Kategorien von Ritualen
- Bedeutung von Ritualen
- Überblick über Alltagsrituale
- Beispiele von Ritualen bei Jugendlichen
- Beispiele von Ritualen in der Schule

Komasaufen

- Definition
- Ursachen
- Auswirkungen
- Prävention (schulisch, familiär, gesellschaftlich)
- Vorstellung von Präventionsprogrammen und -material, die in der Schule eingesetzt werden können

I am beautiful ...

- Entwicklung des Körperbildes bei Jugendlichen
- Darstellung des Körpers von Frauen und Männern in den Medien
- Körperbild und Ernährung
- Körperbild und selbstverletzendes Verhalten
- Ansätze zur Besprechung des Themas Körperbild im schulischen Kontext

Body Talk

Die Körperlichkeit spielt im Jugendalter eine zentrale Rolle. Die physischen wachstumsbedingten Veränderungen müssen in das Selbstbild integriert werden. Das fällt Jugendlichen nicht so leicht, besonders weil sie von zahlreichen äußeren Stimuli beeinflusst werden. Unsicherheit und eine ständige Suche charakterisieren die Entwicklung der persönlichen Identität.

Einführend wird die Theorie der Entwicklungsaufgaben im Jugendalter erklärt. Im praktischen Teil wird der „Workshop Body Talk“ präsentiert, der die Bedeutung von Schönheit, die Steigerung der Selbstwahrnehmung und den Aufbau des Selbstwertgefühls bei Jugendlichen thematisiert. Neben der Vermittlung der Handhabung dieses Tools im Schulalltag, erwartet die Teilnehmer die Durchführung einiger Übungen.

Entwicklungspsychologie

- Definition und Tätigkeitsfeld der Entwicklungspsychologie
- Entwicklung vor der Geburt
- Entwicklung der Kleinkinder
- Entwicklung der Kinder und Jugendlichen
- Entwicklung der Erwachsenen
- Entwicklung der älteren Menschen

Optimierung der Prüfungsvorbereitung

- Lernprozesse
- Lernkanäle
- Aufmerksamkeit und Konzentration
- Gedächtnisformen und Vergessenskurve
- Lernformen
- Motivation
- Gründe des Lernens
- Primäre und sekundäre Motivation
- Motivationsstörungen
- Motivationstraining
- Festlegung von Zielen
- Zielhierarchie
- Zielkriterien
- Lernzielstufen
- Prüfungsangst

Verringerung der Prüfungsangst

- Planung
- Pausenregelung
- Vorschläge zur effektiven Pausenregelung
- Der Schlaf und die effektive Pausenregelung
- Mündliche Prüfungen
- Üben von mündlichen Prüfungen
- Verhalten in mündlichen Einzelprüfungen
- Verhalten in mündlichen Gruppenprüfungen
- Stressvorbeugung
- Lernstrategien

Mir geet de Wapp ... mar hunn ech Prüfung

- Kennzeichen von Prüfungsangst
- Vor- und Nachteile von Prüfungsangst
- Ursachen und Folgen von Prüfungsangst
- Ansätze zur Verringerung von Prüfungsangst
- Was kann der Lehrkörper/psycho-sozio-educatives Personal tun (Möglichkeiten und Grenzen)?

Schulangst

- Begriffsbestimmung: Schulangst, Schulphobie, Schulunlust, Schulverweigerung
- Anzeichen und Ursachen
- Kurz- und langfristige Folgen
- Handlungsansätze des Lehrpersonals, der Eltern, der Schüler, anderer Bezugspersonen, der Psychologen, der Ärzte, der Gesellschaft
- Prävention

Werde, der du bist

Nachdem wir uns den Film „L'âge de raison“ angeschaut haben, werden wir miteinander über den Film reden. Nach einer kleinen Phantasiereise bastelt jeder Teilnehmer ein Andenken mit der persönlichen Quintessenz des Abends.

Wege ... Irrwege ... ein Weg ... mein Weg

Dieses Seminar findet in der freien Natur und spazierend statt. Ziel ist, den persönlichen Berufsweg zu betrachten. Unterwegs werden Reflexionsinputs gegeben und Spiele gemacht. Mittels Naturbegebenheiten werden Analogien zum Berufsweg nachgespürt (z.B. Weggabelung, steiniger Weg ...).

- Reflexion über seinen persönlichen Berufsweg
- Positive und negative Erfahrungen im Beruf
- Zeitmanagement
- Zielfokussierung
- Zukunftsperspektiven

Kommunikation

Im Workshop wird über konkrete Erfahrungen vom Lehrpersonal im Arbeitskontext gesprochen.

Was bereitet den Lehrkräften Freude? Stehen ihnen ausreichend Ressourcen zur Verfügung, um den Berufsalltag gut zu meistern? Wodurch entsteht ein angenehmes Klassenklima? Wie kann ich die Disziplin aufrecht erhalten? Welche Schwierigkeiten traten auf und welche Lösungsansätze erwiesen sich als erfolgreich? Werde ich meiner Rolle im Schul- und im Internatskontext gerecht?

Was verstehen meine Schülerinnen unter Respekt? Wie finde ich heraus, ob es sich um Lernschwierigkeiten oder ein Motivationsmangel handelt? Weshalb bin ich so beliebt? ...

Einerseits wird im Workshop darauf eingegangen, wie Menschen verbal und nonverbal miteinander kommunizieren. Andererseits wird thematisiert, wie schulrelevante Fragen konstruktiv im Kollegium oder mit den Schülerinnen angesprochen werden können.

- Erfolgreiche Kommunikation
- Die 4 Seiten einer Nachricht
- Émetteur et Récepteur
- Nonverbale Kommunikation
- Classroom Management
- Steigerung der Motivation
- Psychohygiene