

Workshop:

Selbstwertförderung in Beratung und Therapie

Ein starkes Selbstwertgefühl ist ein wichtiger Schlüssel für ein gutes und (psychisch) gesundes Leben. Die meisten Menschen wünschen sich mehr Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen. In verschiedenen Beratungskontexten mit unterschiedlichen Anliegen wird auch seitens der Klient*innen ein Mangel an Selbstwert/Selbstvertrauen oft mit den jeweiligen Änderungswünschen in Zusammenhang gebracht.

Die Stärkung des Selbstwertes wird von Therapeut*innen schulenübergreifend als das wichtigste und häufigste Ziel in der Psychotherapie/Beratung/Coaching genannt. Die qualifizierte Begleitung von Klient*innen mit dem Ziel einer Selbstwerterhöhung erfordert Grundwissen über entsprechende Methoden/Zugänge sowie eine fundierte Systematik und sinnvolle Reihenfolge von selbstwertstärkenden Interventionen.

Der Workshop gibt einen Überblick über die Begrifflichkeiten und Theorien im Zusammenhang mit dem Selbstwertthema. Zudem werden verschiedene Interventionen zur Selbstwerterhöhung vorgestellt und in Kleingruppen geübt sowie Ideen/Anreize zum Aufbau der jeweiligen Schritte gegeben. Anhand eigener Fälle können Methoden besprochen und ausprobiert werden.

Inhalte des Workshops:

- Theoretische Grundlagen zur Begriffsklärung, Korrelaten, Dynamiken und Säulen des Selbstwertes
- Aktivierung der vorhandenen Ressourcen, die den Selbstwert stärken
- Schritte beim Aufbau und Stärkung des Selbstwertgefühls
- Übungen der verschiedensten Methoden und Interventionen, beispielsweise Umgang mit sich selbst, eigene Werte, Gedanken und Gefühle, Umgang mit Scheitern und Fehlern
- Schulübergreifende Vermittlung des Themas mit Focus auf ACT (Akzeptanz- und Commitmenttherapie)
- Einsatz, Möglichkeiten und Grenzen der ambulanten Praxis bei psychischen Auffälligkeiten/Störungen
- Möglichkeit der Besprechung von eigenen Fällen und Selbsterfahrung

Zielgruppe: Fachpersonal im psychosozialen Arbeitsfeld von Beratung und Therapie sowie Interessierte aus dem beraterischen/therapeutischen Weiterbildungskontext

Termin: Freitag, 22. September 2023
9.30 bis 16.45 Uhr (insgesamt 9 Unterrichtseinheiten)

Ort: Kinderschutzbund Köln, 50968 Köln, Bonner Str. 147a (Saal)

Gruppengröße: maximal 20 Teilnehmer*innen

Kosten: 120,00 Euro / 110,00 Euro für ehem./aktuelle RIFS-Weiterbildungsteilnehmer*innen (incl. Kaffee/Tee/Wasser/Pausensnacks)

Leitung: Katharina Roth
Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin

