

Wir sind da, digital und nah 3.0

02.-03. Juli 2020



Interaktive und kreative Online-Seminare für Berater:innen, Therapeut:innen und Sozialarbeiter:innen

Das „Ja, genau, und dann...“ geht weiter!

Herzlich willkommen!

Herzlich willkommen!

Rückblick



Im März 2020 ist die „gewohnte Routine“ von Tagungen und Workshops ins Wanken geraten. Im Tanz zwischen Absagen und Zusagen, zwischen Aufbruch und Fahrtwind, zwischen Digitalisierung und Bewegungsdrang finden wir seitdem die verschiedensten Chancen und Möglichkeiten, die die aktuellen Entwicklungen mit sich bringen: Keine Stunden auf der Autobahn, und trotzdem in Workshops Gemeinsamkeit und Leichtigkeit genießen. Statt „Mensa-Essen“ eigene Erdbeeren und Sahne. Statt unbequemer Bestuhlung der Lieblingssessel vor dem Laptop. Und am Abend ist zum Ausklang definitiv das Lieblingsgetränk verfügbar...die Liste geht noch weiter. Auch im Angesicht von mehr Freiheiten zum Reisen und für analoge Begegnungen bieten wir die Möglichkeit zur digitalen Begegnung – die vergangenen Tagungen haben gezeigt: „Es ist nicht alles schlecht während Corona – und das, was gut ist, behalten wir.“

Einblick

Wieder erwartet Euch eine Vielfalt an Themen und Methoden, die von Freitagabend bis Sonntagabend Gelegenheit geben zum Lernen, Staunen und Ausprobieren. In zweistündigen Workshops und Seminargruppen von maximal 14 Personen bieten wir Input, Raum für Kurz-Demos, Fragen und Beispiele. Dabei kommt auch die Arbeit in Klein- und Kleinstgruppen nicht zu kurz, sodass neben all der Fachlichkeit und anwendbaren Techniken im Seminarraum zusätzlicher Raum für kollegialen Austausch und das „Miteinander“ besteht. Zwischen allen Workshops liegen Pausen von mindestens 30min. Im Hintergrund steht durchgängig unser technischer Support zur Verfügung, falls es mit „Zoom“ mal nicht so klappen sollte. Und auch dieses Mal bieten wir am Sonntagabend einen Raum zum „Tagungsausklang“ an – mit einem Glas Wein auf der heimischen Couch. Partner:innen und Kinder sind dabei selbstverständlich wieder willkommen!



Ausblick



Unser Buffet ist für Euch gedeckt – mit Möglichkeiten, die eigenen fachlichen Kompetenzen zu erweitern, mit kreativen Methoden, Erfahrungen aus der analogen und digitalen Therapie und Beratung, und unmittelbar anwendbarem Wissen für die pädagogische Praxis. Garniert ist dieses Buffet mit neuen Fertigkeiten und Perspektiven, die nicht nur in Zeiten rascher Veränderungen hilfreich sein können.

Im Anschluss an diese Tagung finden zwei Tage mit Vertiefungsworkshops statt; die Einladung folgt bald, und ist demnächst auch unter www.tagungen-online.de zu finden.

Da wir in unseren Wohnzimmern, wo die Workshops stattfinden werden, am liebsten Menschen empfangen, die wir duzen, tun wir das auch in dieser Einladung. Wer das „Sie“ vorzieht, darf sich gerne gesiezt fühlen!

Übersicht über alle Workshops

Donnerstag, 02. Juli 2020		Freitag, 03. Juli 2020	
<i>Beginn zur vollen Stunde</i>	<i>Beginn zur halben Stunde</i>	<i>Beginn zur vollen Stunde</i>	<i>Beginn zur halben Stunde</i>
09.00 – 11.00 WS 01 Mit Humor und Resilienz durch die Krise		09.00 – 11.00 WS 08 Impact Techniken – Kreativ und digital	
	09.30 – 11.30 WS 02 Ich fühle mich - Gefühle wahrnehmen		09.30 – 11.30 WS 09 Be the Moment © - Entscheidungen treffen
12.00 – 14.00 WS 03 Impact Therapy für Gruppen		12.00 – 14.00 WS 10 „Und sie bewegen sich doch!“ Motivierende Gesprächs- führung mit Jugendlichen	
	12.30 – 14.30 WS 04 Auszeit - in anspruchsvollen Situationen auf Dich achten		12.30 – 14.30 WS 11 Ich fühle mich -Gefühle wahrnehmen
15.00 – 17.00 WS 05 „Wieso verstehen wir uns nicht?“ Kommunikations- muster entschlüsseln und verändern		15.00 – 17.00 WS 12 Stress, Trauma und Selbstfürsorge	
	15.30 – 17.30 WS 06 Aus dem Moment die Zukunft gestalten - mit Unvorhersehbarkeiten umgehen		15.30 – 17.30 WS 13 Bis hierhin - Grenzen wahrnehmen
19.30 – 21.30 WS 07 Improvisationstheater: Ein Schnupperkurs		19.00 – open end <i>Tagungsausklang</i>	

Workshop-Beschreibungen

Alle Workshops umfassen eine Dauer von zwei Zeitstunden (mit eingeplanter Bio-Pause).

Bitte seid 30min vor Seminarbeginn schon einmal kurz online für den Technik-Check – und natürlich gerne auch für einen Plausch mit Kolleg:innen, alt-bekanntem und neuen Gesichtern.

WS 01 – Mit Humor und Resilienz durch die Krise

In einer Welt, in der ALLE improvisieren – Institutionen, Unternehmen, jede und jeder Einzelne – ist es unabdingbar, die eigene Resilienz und Stärke zu nähren. Um andere unterstützen zu können, brauchen wir einen guten Zugang zu unseren Ressourcen, zu unserer Leichtigkeit und Freude. In diesem Workshop legen wir den Fokus auf die Frage, wie wir unsere eigene Grundhaltung so stärken können, dass wir auch in einer akuten Krise wirksam und freudvoll bleiben. Es handelt sich dabei nicht um eine theoretische Einführung in das Thema „Resilienz“, sondern um praktische Übungen, anwendbare Techniken und Ideen für eine hilfreiche Grundhaltung.

WS 02 – Ich fühle mich -Gefühle wahrnehmen

Denkst Du in emotional anspruchsvollen Situationen manchmal: Wo kommt dieses Gefühl her? Ist das mein Gefühl? Wie gehe ich mit diesem Gefühl um? Wir schauen uns unsere eigenen Gefühle an, wie wir in Kontakt mit den Gefühlen anderer sind und spielen mit der Intensität von Gefühlen. Wir üben Gefühle und die damit verbundenen Körperreaktionen wahrzunehmen, um so einen Umgang mit ihnen und zu emotionaler Klarheit zu finden.(entspricht WS 11)

WS03 –Impact Therapy für Gruppen

Gruppen zu leiten ist eine Kunst für sich – sei es eine Klasse, eine Selbsthilfegruppe, oder ein Vortragspublikum. Neben zahlreichen hilfreichen Theorien gibt es einige sehr konkrete „Tipps und Tricks“, mit denen die Leitung von Gruppen leichter gelingt, den Dynamiken in Gruppen gelassen begegnet werden kann (wenn z.B. ein Mitglied „Fang den Gruppenleiter“ spielt) und auch stille, passive oder „widerständige“ Mitglieder in den Prozess eingebunden werden können. Zahlreiche dieser hilfreichen Methoden schauen wir uns anhand konkreter Beispiele an, in denen die Teilnehmer:innen selbst als Gruppenmitglieder agieren.

WS 04 – Auszeit - in anspruchsvollen Situationen auf Dich achten

Du wünschst Dir mal wieder Zeit für Dich, um zu schauen, was Du gerade machst und was Dir eigentlich entspricht? Hast Du das Gefühl, den Kontakt zu Dir selbst verloren zu haben? Dann kannst Du Dir diese Auszeit nehmen, um mit Leichtigkeit wieder in Kontakt mit Deinen Bedürfnissen und Fähigkeiten zu kommen. Am Ende dieses Kurses hast Du erfahren, welche Signale Dein Körper Dir sendet, um Dir zu zeigen, was Deine Bedürfnisse sind und wie Du in jeder Situation Deine eigenen Fähigkeiten zu Deinem Wohl nutzen kannst. In diesem interaktiven Workshop kannst Du ein paar Haltungen und Verhaltensweisen auszuprobieren, die Dir helfen können, Deinen Anforderungen gerecht zu werden, ohne Deine Bedürfnisse zu vernachlässigen.

WS 05 – „Wieso verstehen wir uns nicht?“ Kommunikationsmuster entschlüsseln und verändern

„Du wirst schon sehen, was Du davon hast...“ „Ja, aber...“ „Tritt mich...“ So lauten die Titel einiger „Spiele der Erwachsenen“ (Eric Berne), deren Anleitung und Ausstiegsmöglichkeiten wir in diesem Workshop untersuchen. Dabei richten wir den Blick vor allem auf Zweier-Dynamiken, und ebenfalls auf berufliche Kontexte und Alltags-Situationen, in denen „es knirscht“, um wieder mehr Öl statt Sand im Getriebe zu ermöglichen.

WS 06 – Aus dem Moment die Zukunft gestalten - mit Unvorhersehbarkeiten umgehen

Pläne für die Zukunft zu machen erscheint in Zeiten von Corona schwieriger als in anderen Zeiten, weil sich die Bedingungen schneller wandeln, als wir es gewohnt sind. Außerdem scheinen unsere Planungsgrundlagen immer komplexer zu werden. Wie Du auf diese Unvorhersehbarkeiten reagieren kannst, wie Du mit komplexen Situationen umgehen kannst und welche Einstellungen Dir in Planungsprozessen und komplexen Situationen helfen können, kannst Du in diesem interaktiven Workshop ausprobieren

WS 07 – Improvisationstheater: Ein Schnupperkurs

Improvisationstheater ist das Theater ohne Drehbuch, alle Geschichte entstehen spontan aus dem Moment heraus. Doch wie schaffen es die Schauspieler:innen spontan Geschichten zu erfinden, die berühren und Spaß machen? Das erfahren Sie in diesem interaktiven Online-Kompaktkurs Improvisationstheater, indem wir spielerisch ausprobieren, wie Geschichten mit Vergnügen und Leichtigkeit entstehen. Wir entwickeln gemeinsam Geschichten, die es so noch nie gegeben hat und auch nie wieder geben wird.

WS 08 – Impact Techniken – Kreativ und digital

Die kreativen Techniken der Impact Therapy erlauben in kurzer Zeit, Gespräche zu fokussieren, eine gemeinsame Sprache zu schaffen und hilfreiche Konzepte konkret und „greifbar“ zu machen. Dabei werden alle Sinne der Klient:innen angesprochen. Insbesondere in der telefonischen / technik-gestützten Beratung (E-Mail, Chat, Video-Chat) ist es wichtig, über das reine Zuhören hinauszugehen und die Gespräche zu fokussieren. In diesem Seminar fokussieren wir das Konzept der kreativen Techniken in ihrer Anwendbarkeit in der digitalen Beratung; denn oft ist mehr möglich, als wir „auf den ersten Blick“ glauben.

WS 09 – Be the Moment © - Entscheidungen treffen

Nimmst Du in anspruchsvollen Situationen Deine eigenen Bedürfnisse kaum wahr, weil die Vielzahl der Informationen zu groß ist? Wünschst Du Dir manchmal, gerade bei wichtigen Entscheidungen, mehr Klarheit? Dann möchte ich Dich einladen einfach mal auf Dich selbst und Deine körperlichen Impulse zu hören.

In diesem Workshop trainieren wir im Moment zu sein, das anzunehmen, was im Moment ist und auf spielerische Weise den eigenen Körper wahrzunehmen, um so sichere, klare Entscheidungen zu treffen und mit den Konsequenzen umzugehen.

WS 10 – „Und sie bewegen sich doch!“ Motivierende Gesprächsführung mit Jugendlichen

„Warum verändern Sie nichts?!“ Diese (manchmal schon fast verzweifelte) Frage kennen vermutlich alle, die mit Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen arbeiten – sei es im Kontext Schule, Sucht, Familieninterne Kommunikation, Sport, Rauchen...oder im Kontext eines beliebigen anderen Verhaltens, das verändert werden könnte. Das von Miller & Rollnick entwickelte „Motivational Interview“ (MI) ist ein klientenzentrierter und direkter Ansatz der Gesprächsführung mit Menschen in Veränderungs- und Krisensituationen. Anhand eigener „Problemchen“ erkunden wir die Grundannahme, dass Menschen nicht resistent, sondern ambivalent sind.

WS 11 –Ich fühle mich -Gefühle wahrnehmen

Denkst Du in emotional anspruchsvollen Situationen manchmal: Wo kommt dieses Gefühl her? Ist das mein Gefühl? Wie gehe ich mit diesem Gefühl um? Wir schauen uns unsere eigenen Gefühle an, wie wir in Kontakt mit den Gefühlen anderer sind und spielen mit der Intensität von Gefühlen. Wir üben Gefühle und die damit verbundenen Körperreaktionen wahrzunehmen, um so einen Umgang mit ihnen und zu emotionaler Klarheit zu finden. (entspricht WS 2)

WS 12 – Stress, Trauma und Selbstfürsorge

„Oh je, ausgerechnet jetzt – ein Traumaseminar?!“ Ja, genau jetzt... denn gerade jetzt ist es wichtig zu verstehen, was bei akutem Stress in Körper und Gehirn passiert, und wie wir auf persönlicher Ebene und auch als Fachkräfte diesen Reaktionen und daraus resultierenden Herausforderungen begegnen können. In einer Atmosphäre von Leichtigkeit und Interaktion begegnen wir folgenden Themen: Neurobiologische Grundlagen von Trauma, Interventionen bei akutem Stress und Selbstfürsorge. Dabei wird auch eigenen Fragen, Bedenken und Gedanken Raum gegeben.

WS 13 – Bis hierhin - Grenzen wahrnehmen

Distanz und Nähe haben in den letzten Monaten eine Bedeutungsveränderung erfahren. Möglicherweise hast Du Deine Grenzen neu erfahren und auch die Grenzen Deiner Mitmenschen.

In diesem experimentellen Workshop kannst Du Deine Grenzen interaktiv in deinem Körper wahrnehmen. Wir schauen uns Grenzen an, wie sie entstehen, experimentieren mit Nähe und Distanz über digitale Einschränkungen hinweg und experimentieren mit unterschiedlichen Wegen, Grenzen zu zeigen.

Tagungsausklang

Diesen Abend verbringen wir mit Austausch, Gemütlichkeit und Genuss. Partner:innen und Mitbewohner:innen, die „nur mal vorbeischaun“ möchten, sind herzlich willkommen. Ab 19:00h öffnen wir die digitalen Türen zum Tagungsausklang, lassen die Workshops Revue passieren und schmieden neue Pläne für die Zukunft. Auf Wunsch kann für diesen Abend auch ein 30minütiges Unterhaltungsprogramm gebucht werden.

Anmeldung und Kosten

Anmeldung

1. Wenn Du Dich zu der Tagung mit einem oder mehreren Workshops anmelden möchtest, sende uns bitte eine Mail an info@impact-therapy.de mit Nennung Deines Namens, Deiner Anschrift (für die Rechnung), und der Angabe, welche Workshops Du buchen möchtest.
Bitte gib als Betreff der E-Mail „Anmeldung Wir sind da 3.0“ an – so können wir Deine Mail mit Priorität bearbeiten.
Bei (ganz arg) dringenden Fragen rufe bitte Eva Barnewitz an unter 0176 70 56 3907.
2. Du erhältst von uns im Laufe der folgenden drei Werktage eine Antwort mit der Zusage und einer Identifikations-Nummer. Sollten bereits alle Plätze vergeben sein, erhältst Du einen Platz auf der Warteliste und wirst bei Möglichkeit zur Teilnahme kurzfristig informiert.
3. Bei Zusage überweise bitte unverzüglich unter Angabe der in der Zusage-Mail genannten Identifikations-Nummer den Teilnahmebetrag auf das in der Bestätigungsmail angegebene Konto. Nur bei Zahlungseingang bis spätestens Mittwoch, 01.07.2020 senden wir Dir den Zugangslink. Die Rechnung und Teilnahmebescheinigung erhältst Du im Anschluss an das Seminar.
4. Bitte lade Dir unter folgendem Link das Programm „Zoom“ herunter. Die Registrierung und Nutzung sind für Dich kostenfrei. <https://www.zoom.us/signup>
5. Prüfe in den Tagen vor dem Workshop, ob Deine Kamera und Dein Mikrofon am Laptop funktionieren. Ein Tablet oder Smartphone eignen sich nicht für die Seminare. Bei Fragen hierzu melde Dich bitte vorab bei unserem technischen Experten Jonas Werner unter 0176 83 12 75 04 am Dienstag, 30.06.2020 im Zeitraum von 09.00-12.00.
6. Am Abend vor dem Workshop erhältst Du von uns einen Link zum Workshop, gemeinsam mit einer Meeting-ID (Kennnummer für das Seminar) und einem Passwort. Klicke dann auf den Link, oder begib Dich über die Nutzung der Funktion „Einem Meeting beitreten“ auf der Website www.zoom.us in den Seminarraum. Bitte sei unbedingt 30 min vor Seminarbeginn dort; wir überprüfen kurz die Funktionalität aller Technik, und können dann stressfrei und pünktlich beginnen. Sobald Deine Kamera und Mikrofon funktionieren, darfst Du Dir natürlich noch einen Kaffee holen, mit den anderen Teilnehmer:innen ins Gespräch kommen – da stehen die Online-Seminare den analogen Seminaren in nichts nach!

Kosten

Der Beitrag für jedes Seminar beträgt 39€. Hinzu kommt eine einmalige Teilnahmegebühr i.H.v. 10€, unabhängig von der Anzahl der Seminare, die Du buchst.
(bei 1 gebuchten Seminar: $1 \times 39\text{€} + 10\text{€} = 49\text{€}$; bei 4 gebuchten Seminaren: $4 \times 39\text{€} + 10\text{€} = 166\text{€}$).

Wer wir sind

Eva Barnewitz



Psychologin, Systemische Familientherapeutin (DGSF), Traumatherapeutin und Impact Therapy Associate

Dozentin an verschiedenen Instituten und Weiterbildungsakademien sowie im internationalen Kontext (Narrative Expositionstherapie, Motivierende Gesprächsführung, Impact Therapy u.a.)

Angewandte Improvisation in Therapie, Beratung und Change Management

Improvisationstheater

Website: www.impact-therapy.de

Seminare: www.facebook.com/Eva-Barnewitz-Seminare-Coaching-100203168344681/

Dr. Katja Stief



Freie Trainerin für Resilienz, Schwerpunkt: Unterstützung zu Selbstmanagement, Selbstregulierung, Zielorientierung

Empirische Bildungsforschung zu Selbstregulation und Motivation

Angewandte Improvisation

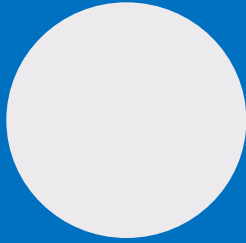
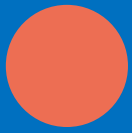
Schauspielerin für Improvisationstheater

Website: www.spontanpotenzial.de

Wir freuen uns auf Euch!

Photo Credits:

Photo by Aleks Marinkovic on Unsplash // Photo by Brooke Cagle on Unsplash // Photo by Inna Kapturevska on Unsplash // Photo by Matthew T Rader on Unsplash // Gerd Altmann auf Pixabay // Bild von Gerd Altmann auf Pixabay // Bild von Michael Schwarzenberger auf Pixabay



Der Blick in die Ferne

04. – 05. Juli 2020
Vertiefungsworkshops

Mehr Informationen bald hier:

www.tagungen-online.de