

Da Sein:

Achtsam sich selbst wahrnehmen, um sich in andere Menschen einfühlen zu können.

Encounter, 22.09. – 29.09.2018

Die Welt ist nicht so wie ich sie gerne hätte, und andere Menschen verhalten sich oft nicht so, wie ich es erwarte. Widersprüche in mir selbst verwirren mich und machen Entscheidungen schwer. Das was ich (noch) nicht in Worte fassen kann werde ich nur begreifen, wenn ich mich selbst wertschätzend wahrnehme und damit für mein Unbewusstes öffne.

Nicht vorhersehbare Möglichkeiten für inneres Wachstum entstehen, wenn andere Menschen mir vertrauensvoll, wertschätzend und aufmerksam zuhören, ohne mich zu bewerten. So kommt es zu einem wechselseitigen Prozess des Verstehens.

Was ist ein Encounter?

Encounter heißt Begegnung. Das bedeutet, dass sich eine Gruppe von Personen zusammenfindet, um eine Qualität von Kontakt zu erarbeiten und zu üben, in der die Teilnehmer wachsen und sich entwickeln können. Ich begegne dir und mir ohne zu bewerten (Akzeptanz). Durch diesen Erfahrungsprozess lerne ich mich, meine Beziehungen und meine Kommunikation mit anderen kennen (Selbstkongruenz). Als Folge verändert sich auch mein Umgang mit Menschen in meinem privaten und professionellen Leben nachhaltig (Empathie-Entwicklung). Eine solche achtsame Wahrnehmung (Mindfulness) ermöglicht es mich zu entscheiden, eigene Symptombildungen beizubehalten oder aufzugeben (psychische Gesundheit).

Es handelt sich um ein Gruppenkonzept mit langer Tradition, das auf **Carl R. Rogers (1902-1987)** zurückgeht.

Was ist der „Personzentrierte Ansatz“?

Der Personzentrierte Ansatz bezeichnet eine gut erforschte Methode der Humanistischen Psychologie: Jeder Mensch hat ein ihm innewohnendes Potenzial zur Persönlichkeitsentwicklung, das sich in der Begegnung von Person zu Person entfaltet. Dies erfordert ein Klima, das von persönlicher Wertschätzung, Echtheit und Einfühlung geprägt ist. Die Methode ist nicht an religiöse oder esoterische Traditionen gebunden, sondern entsteht durch konzentrierte Arbeit und achtsame Übung. Sie geschieht spontan, aber nicht zufällig (Gegenwärtigkeit).



Foto: Katharina Hackl

Was erwartet mich?

Die Gruppe zieht sich aus dem gewohnten Lebensalltag in eine ruhige und förderliche Umgebung zurück. Dort wird sie von einer Trainerin begleitet, trifft jedoch ohne deren Vorgaben ihre Entscheidungen. Die Trainerin achtet darauf, dass jeder gehört und verstanden werden kann, insbesondere wenn eine Phase von Disharmonie in der Gruppe entsteht und Unmut geäußert werden muss. So können die Teilnehmer zu den eigenen Wünschen und Lebensvorstellungen durchdringen (Achtsamkeit). In diesem Prozess werden neben Gruppen- und Einzelgesprächen auch körperliche Übungen und ein Ausdruck durch kreative Materialien angeboten.

Wenn ich in Kontakt zu mir selbst trete, ermögliche ich gleichzeitig anderen Ihre Andersartigkeit zu begreifen und sich selbst zu erleben. Das ist die Voraussetzung, um unser Selbstkonzept, unsere Einstellungen und Verhaltensweisen zu ändern. So kann sich eine Qualität heilsamer Entwicklung entfalten, die über den Prozess des Encounters hinausgeht.

Welche Voraussetzungen brauche ich?

Du bist herzlich willkommen teilzunehmen! Es ist nicht notwendig, dass du Erfahrungen mit dem Personzentrierten Ansatz hast. Du bist hier richtig, wenn du deine sozialen oder kommunikativen Fertigkeiten aus persönlichen oder professionellen Gründen erweitern möchtest. **Es handelt sich nicht um eine Psychotherapiegruppe. Wir gehen von durchschnittlicher psychischer Belastbarkeit aus. Jedes Gruppenmitglied nimmt freiwillig teil und trägt die volle Verantwortung für sich selbst.** Wenn du deine Einzel- oder Gruppentherapie ergänzen möchtest, nimm bitte Rücksprache mit deiner Therapeutin. Wir empfehlen Dir anschließend einen Erfahrungsbericht zu verfassen, in dem der eigene Lernprozess dargestellt und verankert wird.

Kann ich das für meine Arbeit nutzen?

Du hast die Möglichkeit, deine Skills zu erweitern und zu üben, die du auf eine Vielzahl von beruflichen Situationen anwenden kannst. Hier lernst Du, dich als Mensch zur Verfügung zu stellen, ohne dich hinter einer Rolle, einem Titel oder Beruf verstecken zu müssen. Dies kann dir im Umgang mit Vorgesetzten, Kollegen und Klienten/Patienten helfen. Erich Fromm nannte das die „**eigene Wirkmächtigkeit**“ zu entfalten. Im Rahmen der Veranstaltung können wir durch Mikroanalysen gemeinsam hilfreiche Verhaltensweisen und förderliche Interventionen besprechen. Für einige Teilnehmer ist das Encounter Teil ihrer Ausbildung in Personzentrierter Beratung und Psychotherapie nach Carl R. Rogers.

Was kann ich lernen?

Für dich selbst

- Selbstbewusstsein und Selbstachtung
- Selbstachtsamkeit und Akzeptanz
- Widersprüchliche Teile deiner selbst zu erkennen, auch wenn sie dich beschämen
- Eigene Bedürfnisse zu verstehen und zu kommunizieren
- Erweiterung deiner Wahlmöglichkeiten
- Freiheit, Werte, Ziele und Bestimmung

Für deine Beziehungen

- Echtheit und Akzeptanz
- Fertigkeiten zur Konfliktlösung
- Verbundenheit mit anderen Menschen
- Personenzentrierte Beziehungsgestaltung

Für deinen Beruf

- Gesprächsführung und Gruppenleitung
- Beratungs- und Psychotherapiefertigkeiten
- Umgang mit Spannungen und Konflikten
- Erlebnisorientiertes Arbeiten
- Personenzentriertes Lehren



Trainerin: Dr. phil. Dipl.-Psych. Beate Hofmeister
Direktorin des Instituts für Personenzentrierte Psychologie Heidelberg. Psychotherapeutin und Ausbilderin für Personenzentrierte Psychotherapie und Verhaltenstherapie. Mitarbeiterin von Carl R. Rogers.

Datum: Samstag, 22.09. – Samstag, 29.09.2018

Umfang: 50 Ausbildungsstunden

Anmeldung: nach Rücksprache mit dem Institut per

Telefon: +49 (0) 6272/723 oder

E-Mail: encounter@beate-hofmeister.de

Web: www.encounter.beate-hofmeister.de

Seminargebühr: 498 €

Stichwort: Da Sein Encounter 2018

IBAN: DE98 5001 0517 5415 2241 24

BIC: INGDEFFXXX (ING DiBa)

Die anteilige Miete für den Seminarraum wird unter den Teilnehmern aufgeteilt und kommt zur Seminargebühr hinzu (ca. 100€).

Die Kosten für Reise, Hotel und Verpflegung sind nicht in der Seminargebühr enthalten und kommen dazu.

Stornierung: Solltest du deine Teilnahme am Seminar stornieren müssen, werden bis vier Wochen vor Tagungsbeginn 35 €, danach der volle Beitrag fällig. Es sei denn, eine andere Person kann deinen Platz einnehmen.

Ort: Hotel Silver Beach, Gerani, bei Chania, Nordkreta, Griechenland (<http://www.silverbeach-hotel.gr>).

Das Hotel liegt direkt am Meer und bietet einen All-Inclusive Service. Sportgeräte stehen zur Verfügung, Massagen können vor Ort gebucht werden. Es gibt verschiedene Preiskategorien. Die Unterbringung kann im DZ erfolgen. Meerblick oder komfortablere Zimmer sind gegen Aufpreis erhältlich. **Du wirst von uns als Tagungsgast angemeldet** und zahlst deinen Aufenthalt dort vor Seminarbeginn. Natürlich kannst Du Deinen Aufenthalt verlängern oder jemanden mitbringen, der nicht am Seminar teilnimmt.

Haftungsausschluss: Gegebenheiten der An- und Abreise, des Aufenthalts und der Verpflegung erfolgen ausdrücklich in der Verantwortung des Teilnehmers. Diese Kosten sind unabhängig von unserer Seminargebühr. Das IPP übernimmt hierfür keine Haftung, sondern lediglich für die Durchführung des Seminars.

Das Seminar ist eine als gemeinnützig anerkannte, erlebnisorientierte Lernveranstaltung und daher von der Umsatzsteuer ausgenommen.

IPP Institut für
Personenzentrierte Psychologie
Heidelberg

www.beate-hofmeister.de
info@beate-hofmeister.de

Kleingemünder Str. 12/2
69118 Heidelberg

Da Sein:

Achtsam sich selbst wahrnehmen, um sich in andere Menschen einfühlen zu können.



Foto: Johannes Hofmeister

Encounter

22.09. – 29.09.2018

Kreta, Griechenland