

Kursleitung

Dr. Victoria Joy Block
Psychologin, Riehen
Dr. Anja Rogausch
Dipl.-Psychologin, Riehen

Teilnehmerkreis

alle Interessierten

Teilnehmerzahl

14 Personen

Termin

Montag, 28.04.2025, 12:30 Uhr bis
Mittwoch, 30.04.2025, 13:00 Uhr

Kursgebühr

740,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung
640,00 € inkl. Verpflegung

Anmeldung und Information

Bildungswerk Irsee
Klosterring 4
87660 Irsee
Tel.: +49 (0)8341 906-608 oder -604
Fax: +49 (0)8341 906-605
E-Mail: info@bildungswerk-irsee.de



Veranstaltungsort

Kloster Irsee
Schwäbisches Tagungs- und Bildungszentrum
Klosterring 4
87660 Irsee
Tel.: +49 (0)8341 906-00

Sie erreichen Kloster Irsee

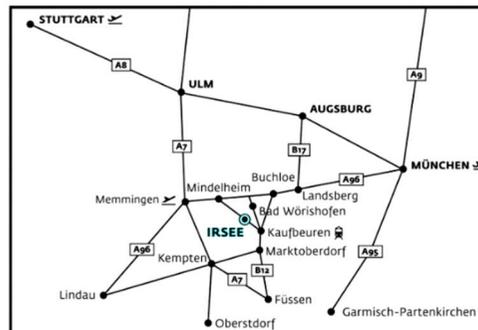
mit dem Auto

Von Norden wie von Süden über die A7 Ulm-Kempten, bei Memmingen auf die A96 Richtung München bis zur Ausfahrt Bad Wörishofen, hier Richtung Kaufbeuren.
Von München und Augsburg aus in einer Stunde über die A96. Ab Ausfahrt Jengen/Kaufbeuren weiter auf der B12 bis zur Ausfahrt Germaringen/Neugablonz/Pforzen/Irsee.

mit der Bahn

Das von Irsee 7 km entfernte Kaufbeuren verfügt über günstige Zugverbindungen von und nach Augsburg, München und Zürich.

Zwischen Irsee und Kaufbeuren gibt es werktags eine stündliche Busverbindung (Irsee Haltestelle „Kriegerdenkmal“ / Busbahnhof „Kaufbeuren Plärrer“).
Von dort können Sie umsteigen in Richtung „Bahnhof Kaufbeuren“ (siehe auch www.vg-kirchweihthal.de).



Stand: 20.01.2025

Bildungswerk Irsee
www.bildungswerk-irsee.de

Selbstmitgefühl und Akzeptanz- und Commitment-Therapie in der Gruppe

Kurs 2155/25

28.04.2025 - 30.04.2025
Kloster Irsee



2.1 Allgemeinpsychiatrie

Selbstmitgefühl und Akzeptanz- und Commitment-Therapie in der Gruppe (Kurs 2155/25)

Ziel der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) ist es, die Patientinnen und Patienten zu ermuntern, sich auf das zu konzentrieren, was wirklich wichtig ist für ein erfülltes Leben – und dabei schwierige Emotionen akzeptierend wahrzunehmen und ihnen mitfühlend zu begegnen.

Die therapeutische Arbeit umfasst sechs ACT-Kernprozesse, die sich in der Haltung der Therapeutin oder des Therapeuten, den Methoden und Fertigkeiten widerspiegeln, die PatientIn und TherapeutIn anwenden: Werte-Orientierung, Achtsamkeit, Akzeptanz, Gedanken-Entmachtung, stabiles Selbst und beherztes Handeln (Commitment). Diese Kernprozesse lassen sich mit der Praxis von Selbst-Mitgefühl verbinden, um sich selbst auch in schwierigen Momenten verständnisvoll, nachsichtig und mitfühlend zu begegnen – so, wie man einer guten Freundin oder einem guten Freund begegnen würde.

Das Seminar zeigt, wie sich die ACT-Kernprozesse, praktische Übungen und die Idee von Selbst-Mitgefühl in einem Gruppen-Setting mit PatientInnen vermitteln lassen. Es umfasst Selbsterfahrungselemente und richtet sich eher an ACT-Neulinge.

Montag, 28.04.2025

- | | |
|----------------------|---|
| 12:30 Uhr | Begrüßung im Foyer
Dr. Stefan Raueiser
Leiter Bildungswerk
Mittagessen |
| 14:00 Uhr | Kennenlernen, Einführung zu Gruppentherapie und Übungen zur Achtsamkeit |
| 15:30 Uhr | Kaffeepause |
| 16:00 –
17:30 Uhr | Einführung zu den ACT-Kernelementen und Selbstmitgefühl |
| 18:00 Uhr | Abendessen |

Dienstag, 29.04.2025

- | | |
|----------------------|---|
| 07:00 Uhr | Frühstück |
| 09:00 Uhr | Übungen zum Commitment
(Fünf-Schritte-Experiment) |
| 10:30 Uhr | Kaffeepause |
| 11:00 Uhr | Theorie und Übungen zur Werteklä rung und zum stabilen Selbst |
| 12:30 Uhr | Mittagessen |
| 14:00 Uhr | Theorie und Übungen zur Defusion und Akzeptanz |
| 15:30 Uhr | Kaffeepause |
| 16:00 –
17:30 Uhr | Kennenlernen der Matrix |
| 18:00 Uhr | Abendessen |

Mittwoch, 30.04.2025

- | | |
|-----------|---|
| 07:00 Uhr | Frühstück |
| 09:00 Uhr | Diskussion und vertiefende Übungen nach Vorlieben der Teilnehmenden |
| 10:30 Uhr | Kaffeepause |
| 11:00 Uhr | Zusammenfassung der Inhalte; Feedbackrunde, Abschlussübung |
| 12:30 Uhr | Mittagessen |
- (Änderungen vorbehalten)

Themen und Inhalte

- Vorstellung des Modells der Matrix
- Werte und engagiertes Handeln (Commitment)
- Von schwierigen Gedanken Abstand zu bekommen (Defusion)
- Beobachter-Selbst (stabiler Kern)
- Bereitschaft
- Akzeptanz
- Selbstmitgefühl und Achtsamkeit
- Gruppe als Lernfeld

Hinweis:

PTK-Punkte werden beantragt!