

Das Team:

Die psychologischen Gruppenleiter/innen haben langjährige Erfahrungen in der klientenzentrierten Psychotherapie und Beratung des amerikanischen Psychologen Carl Rogers sowie in wissenschaftlichen Methoden der Stressbewältigung. Ihr Ziel ist es, den Einzelnen in der von ihm selbst gewünschten Entwicklung zu fördern.

Beutel Helmuth, Psychotherapeut	Esslingen
Fox Mario, Dr. Dipl.-Psych.	Lübeck
Jatzko, Hartmut Dr.med. Internist/Psychiater	Krickenbach
Jatzko Sybille, Psychotherapeutin	Krickenbach
Ruwwe Frank Dr.Dipl.-Psych,Psychotherapeut	Hamburg
Spielmann Thomas, Psychotherapeut FSP	Villigen/CH
Tausch Reinhard, Prof. Dr. Psy.- Th., Univ. Hamburg/Stuttgart	
Bauer,Hans-Martin,Sozialpäd.,Lachyoga,	Stuttgart

Die Ziele

Bewältigung von Alltagsstress

Viele Menschen leiden im Beruf und im Privatleben an Spannungen, Überforderungen, Hetze, negativen Gedanken, Ängsten oder Ärger. Häufig führt dies zu psycho-vegetativen Beeinträchtigungen, zum Beispiel leichter Erschöpfbarkeit, Einschlafschwierigkeiten, Nervosität oder Reizbarkeit. Das Seminar ermöglicht es den Teilnehmer/innen durch wirksame Angebote, angemessene Einstellungen und Gedanken, wichtige Entspannungsformen sowie bessere Lösungsmöglichkeiten für schwierige Situationen zu lernen. Hilfen zur Reduktion von Abhängigkeitserkrankungen.

Hilfe bei Schicksalsschlägen

Ernste Erkrankungen, der Tod eines geliebten Menschen, die Trennung vom Partner, tiefe Enttäuschungen in Familie oder Beruf, Verlust des Arbeitsplatzes - diese und andere schwere Belastungen werden gemindert durch offene Gespräche, Kontakte zu Menschen mit ähnlichem Schicksal, tiefe Entspannung, Vorstellungsübungen und Anregungen zu einem seelischen und körperlichen gesunden Lebensstil.

Vorbereitung auf künftige Belastungen

Niemand weiß, welche Belastungen in naher oder ferner Zukunft auf uns zukommen werden. Die Angebote des Seminars dienen auch dazu, uns frühzeitig vorzubereiten und angemessene Einstellungen und Bewältigungsformen zu erwerben.

Persönlichkeitsentwicklung

Viele Menschen haben den Wunsch, sich persönlich weiterzuentwickeln. Zum Beispiel möchten sie einfühlsamer und hilfreicher für andere Menschen werden, oder ihre Partnerschaft förderlicher gestalten oder sie versuchen zu klären, was für sie wirklich wichtige Lebensinhalte und -ziele sind; oder sie möchten erforschen, welchen spirituellen oder religiösen Weg sie gehen wollen.

Für Paare

die ihre Partnerschaft und sich selbst weiterentwickeln wollen, wird bei Bedarf eine eigene Gesprächsgruppe gebildet. Bitte geben Sie diesen Wunsch bei der Anmeldung an.

Förderung Seelischer Gesundheit

Stress- Verminderung

Erweiterung seelischer Leistungsfähigkeit

Ein Präventionsprogramm

Leitung: Prof. Dr. Reinhard Tausch
Helmuth Beutel
Sybille Jatzko

13.10.12 – 19.10. 12

Bildungsstätte Maria Rosenberg
bei Kaiserslautern

www.seelische-gesundheit.de

zertifiziert von der Psychotherapeutenkammer
Rheinland- Pfalz

Anmeldung: Sybille Jatzko Götzbornstr.3 67706 Krickenbach	
Anmeldeschein	
Seminar	So. 25.09.11 - Frei. 30.09.11
Name / Vorname	
Straße	Ort
Email	Teil:
Geb. Datum	Beruf
Datum	Unterschrift

Das Programm

Das viertägige Seminar wird seit 1981 regelmäßig durchgeführt. Die jeweils ca. 40 Teilnehmer/innen kommen aus allen erwachsenen Altersgruppen und aus allen Kreisen der Bevölkerung, aus sozialen und medizinischen Berufen, sowie aus der Wirtschaft.

Seminarorte: Die Bildungsstätte Maria Rosenberg liegt im Naturpark Pfälzer Wald in einer schönen und ruhigen Landschaft. Das Haus ist rollstuhlgängig.

Das Seminarprogramm wird seit 1980 sorgfältig überprüft und weiterentwickelt. Seine Bestandteile sind wissenschaftlich bewährt, und anerkannt. Alle Angebote respektieren die Selbstbestimmung des Einzelnen. Die Teilnehmer/innen können sicher sein, dass sie von niemand zu etwas gedrängt werden, was sie nicht mögen.

Das Seminar umfasst folgende Angebote:

Gesprächsgruppen: Etwa die Hälfte der Zeit sind die Teilnehmer/innen in ihrer Gesprächsgruppe. Sie bestehen aus etwa zehn Mitgliedern und einem/r psychologischen Leiter/in. Im Mittelpunkt der Gespräche stehen die Einstellungen, Bewertungen und Gefühle zu sich selbst und anderen, die Klärung persönlicher Schwierigkeiten, das Erarbeiten praktischer Schritte zur Verminderung dieser Schwierigkeiten und zur Entwicklung eines gesünderen Lebensstils. Die Teilnehmer/innen versuchen sich gegen-seitig zu helfen und entwickeln dabei offenere, tiefere Beziehungen zueinander.

Entspannung und Gesunderhaltung: Morgens und abends findet nach einer Einführung ein Training in wichtigen Entspannungsformen statt: Atem-Entspannung, Muskel-Entspannung, sanftes Hatha-Yoga und Walking. Diese Formen der Entspannung sind sehr wichtig für Stressbewältigung und einen gesünderen Lebensstil. Von den Psycholog/innen des Seminars besprochene Tonkassetten helfen, diese Entspannungsformen auch zu Hause zu trainieren. Auf Wunsch ist vegetarisches Essen möglich. Rauchen ist nur außerhalb der Gebäude möglich.

Humor im Alltag:

Erkenntnisse aus der Gelotologie (Lachforschung) belegen, dass Humor die Lebensqualität fördert.

Themengruppen: Wahlweise werden verschiedene Themengruppen angeboten: Stressbewältigung, Umgang mit Ängsten, förderliches Zusammenleben in der Partnerschaft, konstruktive Kommunikation im Alltag, soziale Beziehungen und ihre Verbesserung, anderen und sich selbst vergeben. Sterbe- und Lebensmeditation, Umgang mit Traumata, religiöse Erfahrungen, Sexualität, Führungs- und Leitungsverhalten verbessern. Humor im Alltag

Gesamtgruppe: Hier kommen alle Teilnehmer/innen zu Vorträgen und Übungen über Entstehung und Verminderung von Stress zusammen. Es besteht dabei die Möglichkeit, persönliche Erfahrungen mit anderen Teilnehmern auszutauschen.

Was sonst noch wichtig ist: Die Bereitschaft der Teilnehmer/innen, aktiv an der Verminderung ihrer Belastungen mitzuarbeiten, an den Angeboten motiviert teilzunehmen, sich in andere Menschen einzufühlen und ein hilfreiches Mitglied einer Gruppe zu sein. Noch weitere Informationen im Internet: www.seelische-gesundheit.de

Wenn Sie teilnehmen möchten

- Melden Sie sich möglichst frühzeitig an.
- Bitte zahlen Sie bei der Anmeldung 50 € (zugleich Bearbeitungsgebühr) ein.
- Konto: **Seelische Gesundheit, Sybille Jatzko, Kreissparkasse Kaiserslautern, Kto.-Nr. 100669217 BLZ 54050220**
- Sie erhalten nach Ihrer Anmeldung eine kurze Bestätigung, und Ihre Teilnahme ist damit gesichert.
- Spätestens 3 Wochen vor Seminarbeginn zahlen Sie bitte den restlichen Betrag auf das obige Konto ein.
- Rücktritt: Treten Sie später als 4 Wochen vor Seminarbeginn zurück, so können wir die Kosten abzüglich der Bearbeitungsgebühr erstatten, wenn wir den Platz noch mit einem anderen Teilnehmer besetzen können. Wenn das nicht der Fall ist, haben wir meist die Möglichkeit, Ihnen Ihre Kosten abzüglich der Bearbeitungsgebühr für ein späteres Seminar gutzuschreiben.
- Falls Sie einen Antrag auf Kostenbeteiligung bei Ihrer Krankenkasse und/oder bei Ihrem Arbeitgeber stellen wollen, dann laden Sie von der Internetseite die vorgeschlagenen Seiten herunter.
- Anmeldung per E-Mail möglich: sybille@jatzko.de

Kosten 2012

Gesamtkosten für Unterkunft, Vollpension und Seminargebühr betragen pro Person:

Haus B EZ	650 €
Haus B DZ	600 €
Haus A EZ	600 €
Haus A DZ	550 €

Anschriften und Telefonnummern

Tagungsstätte 2008: Bildungsstätte Maria Rosenberg 67714 Waldfischbach, Tel.: (06333) 923-0 bhs@mariarosenberg.de

Organisation: Sybille Jatzko, Görzbornstr. 3 67706 Krickenbach, Tel.: (06307) 993006, Fax: 993007 sybille@jatzko.de

Zimmerwunsch	<input type="checkbox"/> Einzelzimmer WC/DU Haus A	<input type="checkbox"/> Doppelzimmer WC/DU Haus A
	<input type="checkbox"/> Einzelzimmer WC/DU Haus B	<input type="checkbox"/> Doppelzimmer WC/DU Haus B
Kost:	<input type="checkbox"/> normal	<input type="checkbox"/> vegetarisch
Bitte teilen Sie uns mit, weshalb Sie dieses Seminar besuchen möchten		
<input type="checkbox"/> Paargruppe		
<input type="checkbox"/> Vom Seminar erfahren durch?		
Schon einmal teilgenommen	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein