

# AUSBILDUNG ZUM/ZUR DBT-SKILLS-TRAINER/IN

Das DBT-Skills-Training beruht auf dem dialektischen Weltbild und wurde ursprünglich für Hochrisikopatientinnen und -patienten entwickelt. Heute wird es diagnoseunabhängig bei Mehrfacherkrankungen und im nicht-klinischen Setting (u.a. in Schulen, im Arbeitsumfeld, in der Forensik) zur Prävention und Ressourcenaktivierung eingesetzt.

Die modularen Interventionen beinhalten eine Vielzahl von Strategien und Techniken z.T. aus dem Konzept der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT), darüber hinaus aber auch aus anderen Bereichen wie z.B. körperorientierte Techniken aus dem Kampfsport. Spezifische Skills ermöglichen es, problematische Muster im Verhalten, bei zwischenmenschlichen Interaktionen, bei Problemen der Emotionsregulation – sowohl nicht-kontrolliert als auch überkontrolliert – der Impulskontrolle und einem negativen Selbstbild zu verändern.

## Inhalte

- Innere Achtsamkeit
- Stresstoleranz
- Bewusster Umgang mit Gefühlen
- Zwischenmenschliche Skills
- Selbstwert und körperorientierte Stabilisierungstechniken

## Zielgruppe

ÄrztInnen, BeraterInnen, ErzieherInnen, LehrerInnen, medizinische Fachkräfte, PsychologInnen, PsychotherapeutInnen, SozialarbeiterInnen, sozialpädagogische Fachkräfte, therapeutische Berufsgruppen.

## Methoden

- Vortrag
- Arbeit in Kleingruppen
- Interaktives Training/Rollenspiele
- Körperorientierte Techniken mit Übungen aus dem Kampfsport
- Einsatz von multimedialen Lehrfilmen

## Anzahl der TeilnehmerInnen

min. 12 bis max. 16 Personen

## Kosten

€ 2100,- inkl. 10% MwSt.

## Termine

16.11.2018 – 11.05.2019

jeweils Freitag und Samstag von 09:00 – 16:30 Uhr

80 UE (1UE á 45min)

## Anmeldeschluss

25.10.2018

## Ort

pro mente Burgenland

Mörzgasse 2

7210 Mattersburg

## Hotels in der Nähe

- Hotel Restaurant Florianihof; Wiener Straße 1, 7210 Mattersburg (3 Minuten vom pro mente Haus entfernt, kostenfreie Parkplätze), Tel.: 02626 62106 <http://www.hotel-florianihof.at/>
- Bio-Ferienhof Fam. Neuberger; Bachzeile 40, 7023 Pöttelsdorf (im nächsten Ort, kostenfreie Parkplätze), Tel.: 0699 10287887, <https://www.urlaubambauernhof.at/hoefe/biohof-neuberger>
- Hotel Restaurant Müllner Hauptstraße 101-103, 7221 Marz (im nächsten Ort, kostenfreie Parkplätze), Tel.: 02626 63967, <http://www.hotel-muellner.at/>

## Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH

Grüngasse 1A, 1040 Wien

T +43 1 513 15 30-113

E [info@promenteakademie.at](mailto:info@promenteakademie.at)

[www.promenteakademie.at](http://www.promenteakademie.at)

## Lehrgangsleitung

### Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Alice Sendera

Doktorat in Psychologie, Diplompädagogin, Lehrtherapeutin für VT (AVM und SFU), Zusatzausbildung in Klinischer Hypnose und Dialektisch Behavioraler Therapie, Lehrgangsleitung für DBT- Skills-Training (ÖDBT), Wissenschaftliche Tätigkeit, Lehraufträge, Publikationen und Fachbücher

## Empfohlene Literatur

Sendera, A./ Sendera, M. (2016): Skills-Training bei Borderline- und Posttraumatischer Belastungsstörung. 4. erw. Auflage, Heidelberg: Springer

## Besonderheit

Die Lehrgangsleitung kommt in Begleitung ihres Therapiebegleithundes (Cicero/weißer Schäfer) und eines Mops

## Seminarzeiten

<b>Kompaktseminar I</b>		
Mag. <sup>a</sup> Dr. <sup>in</sup> Alice Sendera	Fr, 16.11.2018 Sa, 17.11.2018	09 :00 – 16 :30 Uhr 09 :00 – 16 :30 Uhr
<b>Kompaktseminar II</b>		
Mag. <sup>a</sup> Dr. <sup>in</sup> Alice Sendera	Fr, 18.01.2019 Sa, 19.01.2019	09 :00 – 16 :30 Uhr 09 :00 – 16 :30 Uhr
<b>Kompaktseminar III</b>		
Mag. <sup>a</sup> Dr. <sup>in</sup> Alice Sendera	Fr, 08.02.2019 Sa, 09.02.2019	09 :00 – 16 :30 Uhr 09 :00 – 16 :30 Uhr
<b>Kompaktseminar IV</b>		
Mag. <sup>a</sup> Dr. <sup>in</sup> Alice Sendera	Fr, 29.03.2019 Sa, 30.03.2019	09 :00 – 16 :30 Uhr 09 :00 – 16 :30 Uhr
<b>Kompaktseminar V</b>		
Mag. <sup>a</sup> Dr. <sup>in</sup> Alice Sendera	Fr, 10.05.2019 Sa, 11.05.2019	09 :00 – 16 :30 Uhr 09 :00 – 16 :30 Uhr

## Seminarinhalte

Das Weiterbildungscurriculum besteht aus 5 Kompaktseminaren inkl. Abschluss-Supervision mit eigener Falldarstellung.

### Kompaktseminar I

- Theoretische Grundlagen und Störungswissen (Schwerpunkt Borderline-Störung, Selbstverletzung)
- Bindungstheorien
- Biosoziale Theorie der emotionalen Fehlentwicklung und Emotionsmodell
- Dysfunktionale Schemata
- Invalidierung
- Einführung und Besonderheiten des Skills-Trainings (S-T), z.B. Kontingenzmanagement, Verhaltensanalyse, Protokolle
- Überblick über die Didaktik (Gesprächsstrategien/Validierung)

### Kompaktseminar II

- Rahmenbedingungen und strukturelle Aspekte für die Durchführung des Skills-Trainings
- Besonderheiten und mögliche Probleme im Umgang mit Gruppen und dem Rollenbild des/der Skills-TrainerIn und des/der Co-TrainerIn
- Erarbeitung der Module Achtsamkeit, bewusster Umgang mit Gefühlen, Stresstoleranz, Selbstwert, zwischenmenschliche Fertigkeiten

### Kompaktseminar III

- Didaktik
- Gesprächsführungsstrategien (Kommunikationstraining)
- Körperorientierte Stabilisierungstechniken

### Kompaktseminar IV

- Vertiefung der Skillsarbeit und Anwendungsmöglichkeiten (praxisorientierte Übungssequenzen)
- Gruppenführung
- Einsatz der methodenspezifischen Strategien und Methoden
- Erarbeitung von Stundenbildern

### Kompaktseminar V

- Falldarstellungen
- Dokumentation des Verlaufs der eigenen Skillsarbeit an Hand von Dokumentationssequenzen
- kurzes kollegiales Fachgespräch, in dem die Grundlagen der Seminarinhalte in Beziehung gesetzt und diskutiert werden
- Gruppensupervision