

AUSBILDUNG ZUM/ZUR DBT-SKILLS-TRAINER/IN

ONLINE Intensivkurs

körperorientiert - achtsamkeitsbasiert- dialektisch

Ziel ist das Skillstraining in Theorie und Praxis kennenzulernen und die Integration in den Berufsalltag zu ermöglichen.

Das Skills-Training basiert auf den Ansätzen der kognitiven Verhaltenstherapie, einer dialektischen Grundhaltung, sowie ausgewählter Praktiken achtsamkeitsbasierter, emotionsfokussierter und körperorientierter Methoden. In diesem Sinne versucht das Skillstraining durch den dialektisch emotionsbasierten und körperorientierten Ansatz die Chance zu bieten von etablierten und automatisierten Reaktionsmustern und Verhaltensweisen abzuweichen, neue Wege für Erlebens- und Erfahrungswissen zu öffnen und die Neuroplastizität zu stärken.

Strukturierte Übungsangebote helfen nicht nur die oft notwendige Modulierung zu erreichen, sondern auch Stärken, Ressourcen und das Selbstvertrauen zu fördern.

Die didaktische Balance von Coaching, Training und Förderung von Selbstwirksamkeit erfordert Fachkompetenz und eine spezifische Didaktik.

Zielgruppe

Ärzt:innen, Berater:innen, Erzieher:innen, Lehrer:innen, medizinische Fachkräfte, Psycholog:innen, Psychotherapeut:innen, Sozialarbeiter:innen, sozialpädagogische Fachkräfte, therapeutische Berufsgruppen

Methoden

Vortrag

Arbeit in Kleingruppe

Interaktives Training/Rollenspiele

Körperorientierte Techniken mit Übungen aus dem Kampfsport

Einsatz von multimedialen Lehrfilmen

Inhalte

Biologische, Neurobiologische und Psychologische Grundlagen
Störungsspezifische Überlegungen und Problembereiche
Didaktik und Methodik
Gruppenführungscompetenz
Achtsamkeitsschulung
Emotionsmodulation
Krisen- und Hochstressmanagement
Selbstwert -Selbstfürsorge
Zwischenmenschliche Kompetenzen

Vermittlung

Online-Vortrag (Zoom), Kleingruppenarbeit in Breakout Sessions

Anzahl der Teilnehmer:innen

min. 12 bis max. 16 Personen

Kosten

€ 2.500,- inkl. 10% MwSt.

Termine

80 UE (inkl. Literaturstudium)
12.01.2026 – 16.01.2026
Mo - Fr 09:00 – 16:00 Uhr
Supervisionstag: Mo, 26.01.2026, 09:00 – 16:00 Uhr

Anmeldeschluss

02.01.2026

Ort

Zoom- Onlinekurs

Zertifizierung

Der Abschluss (Supervisionstag) der Weiterbildung wird von der Österreichischen Gesellschaft für Dialektisch Behaviorale Therapie und Skillstraining (ÖDBT) mit dem Zertifikat Skills -Trainer / Skills – Trainerin zertifiziert.

Lehrgangsleitung

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Alice Sendera

Doktorat in Psychologie, Diplompädagogin, Lehrtherapeutin für Verhaltenstherapie, Lektorin an der SFU. Supervisorin, Zusatzausbildung in Klinischer Hypnose, Trainerin in Dialektisch Behavioraler Therapie (DBT) und Skills-Training, Publikationen und Fachbücher

Empfohlene Literatur

Sendera Alice, Sendera Gerald (2023) Körperorientiertes Skillstraining, Springer
Weiterführende Literatur:
Martina Sutor (Hrsg,) (2022) Die Dialektisch Behaviorale Therapie, Springer