

# 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

ÄrztInnen, BeraterInnen, ErzieherInnen, LehrerInnen, medizinische Fachkräfte, PsychologInnen, PsychotherapeutInnen, SozialarbeiterInnen, 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

## Anzahl der Teilnehmer\*innen

min. 10 bis max. 16 Personen

## Kosten

€ 2.500,- inkl. 10% MwSt.

## Termine

80 UE (inkl. Literaturstudium)

01.10.2024 - 05.10.2024

Di 14:00 – 18:00 Uhr, Mi-Fr 09:00 – 17:30 Uhr, Sa 09:00 – 16:00 Uhr

Supervisionstag: Di, 22.10.2024, 09:00 – 17:00 Uhr

## Anmeldeschluss

17.10.2024

## 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.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> 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

## Information & Anmeldung

### Sophie Schwab

pro mente Akademie GmbH  
Grüngasse 1A, 1040 Wien  
T +43 1 513 15 30-112  
[info@promenteakademie.at](mailto:info@promenteakademie.at)  
[www.promenteakademie.at](http://www.promenteakademie.at)