

# Lehrgang

## PSYCHOSOMATISCHE INTEGRATION (PSI<sup>®</sup>)

Sie lernen in diesem Lehrgang eine effektive und wissenschaftlich bestätigte Methode zur Stressverarbeitung kennen, die von Psychotherapeutin Dr. Karin Neumann entwickelt wurde.

PSI<sup>®</sup> – Psychosomatische Integration vereint dabei verschiedene Ansätze wie EMDR, EFT, Tapping Therapy und ermöglicht Ihnen, mit Ihren Klient:innen auf eine Weise zu arbeiten, die den Körper, die Emotionen und Kognitionen gleichermaßen miteinbezieht.

Mit der PSI<sup>®</sup> Methode erhalten Sie ein äußerst vielseitiges Instrumentarium, das sowohl bei Stress und Belastungen als auch bei Symptomen psychischer Erkrankungen angewendet werden kann und das eine ideale Ergänzung des individuellen Therapie- und Beratungsprozesses darstellt.

### Ziele

- Unser Lehrgang bietet eine umfassende Einführung in die PSI<sup>®</sup> Methode, beginnend mit dem „PSI<sup>®</sup>-Basismodul“, welches bereits direkt nach Abschluss in der praktischen Arbeit mit Klient:innen angewendet werden kann.
- In weiterführenden Modulen werden verschiedene psychische Krankheitsbilder in der Theorie beleuchtet und die Anwendungsmöglichkeiten von PSI<sup>®</sup> unter Einbeziehung des Körpers praxisnah vorgestellt. Der besondere Fokus liegt darauf, dass Sie die PSI<sup>®</sup> Methode praktisch anwenden können und somit ein Methodenwerkzeug für die Arbeit mit Ihren Klient:innen erwerben.
- Darüber hinaus erlernen Sie, wie Sie bei Ihren Klient:innen unbewusste Widerstände, die die persönliche Zielerreichung behindern, aufdecken und lösen können. Beratungs- und Therapieprozesse werden dadurch erleichtert. In unseren Übungs- und Supervisionstagen haben Sie die Möglichkeit, Fallbeispiele zu besprechen, offene Fragen zu klären und unter fachkundiger Anleitung die Anwendung der Methode zu üben.

### Methodik

Vermittlung der Theorie, Kleingruppenarbeit, Selbstreflexion, Fallarbeit.

### Zielgruppe

Personen in beratenden, begleitenden und therapeutischen Berufen.

### Anzahl der Teilnehmer:innen

min. 12 - max. 18 Personen

## BILDUNG FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

## Lehrgangsabschluss

Nach dem Besuch aller Module, der Übungs- und Supervisionstage sowie 5 Stunden Selbsterfahrung (nicht in den Gesamtkosten inkludiert) bei PSI®-Trainer:innen erhalten Sie ein Zertifikat über die Absolvierung des Lehrgangs.

## Kosten

€ 1.760 - inkl. 10% MwSt.

## Termine

Oktober 2024 – April 2025

09:00 – 18:00 Uhr

## Anmeldeschluss

15.09.2024

## Kursort

pro mente Akademie GmbH, Seidengasse 20/2, 1070 Wien

## Lehrgang

### PSYCHOSOMATISCHE INTEGRATION (PSI®)

#### Basismodul: Behandlung von Ängsten, Panik & Stressoren

1 Tag à 9 Stunden	11.10.2024	9.00 - 18.00 Uhr
-------------------	------------	------------------

#### Aufbaumodul I: Zielerreichung

3 Tage à 9 Stunden	07.11. – 09.11.2024	9.00 – 18.00 Uhr
--------------------	---------------------	------------------

#### Aufbaumodul II: Krisenintervention, Übungs- und Supervisionstag

2 Tage à 9 Stunden	06.12. – 07.12.2024	9.00 – 18.00 Uhr
--------------------	---------------------	------------------

#### Aufbaumodul III: Depression/Burnout, Süchte

2 Tage à 9 Stunden	17.01. – 18.01.2025	9.00 – 18.00 Uhr
--------------------	---------------------	------------------

#### Aufbaumodul IV: Schmerzen/Trauer, Übungs- und Supervisionstag

2 Tage à 9 Stunden	21.02. – 22.02.2025	9.00 – 18.00 Uhr
--------------------	---------------------	------------------

#### Aufbaumodul V: Zeitlinienarbeit, Abschluss

1 Tage à 9 Stunden	07.03.2025	9.00 – 18.00 Uhr
--------------------	------------	------------------

## Seminarinhalte

### Basismodul: Behandlung von Ängsten, Panik & Stressoren

Durch die PSI®-Basistechnik lernen Sie, wie man das vegetative Nervensystem in meist kurzer Zeit herunterregulieren kann, in dem sowohl die Gefühle als auch der Körper in die Behandlung miteinbezogen werden. In diesem Entspannungszustand sind Ängste & Co meist nicht mehr möglich. Die Symptome von Angst- und Panikzuständen sowie Stress können durch die PSI®-Methode gemildert werden.

### Aufbaumodul I: Zielerreichung (unbewusste Widerstände auffinden mittels Armlängenreflextest und Ideomotorik)

Wir widmen uns in diesem Seminar den unbewussten Widerständen, die Klient:innen am Erreichen ihrer persönlichen Ziele hindern könnten. Sie lernen in diesem Modul, diese mittels Armlängenreflextest bewusst zu machen und positiv zu verändern, sodass das Erreichen von Zielen leichter möglich wird.

### Aufbaumodul II: Krisenintervention, Übungs- und Supervisionstag

Wir beschäftigen uns in der Theorie, wie es zu Krisen kommen kann und unter welchen Symptomen traumatisierte bzw. sich in Krisen befindliche Menschen leiden können.

Im praktischen Teil stellen wir Ihnen verschiedene Techniken innerhalb der PSI® Methode vor, die sich positiv auf Menschen in Krisen auswirken und deren Belastung reduzieren können.

### Übungs- und Supervisionstag

An den Übungs- und Supervisionstagen können Fallbeispiele besprochen werden, offene Fragen geklärt und individuell geübt werden.

### Aufbaumodul III: Depression/Burnout, Süchte

Lernen Sie in diesem Seminar die Kriterien und Symptome einer Depression/Erschöpfungsdepression („Burnout“) kennen und wie man die unerfüllten Grundbedürfnisse der Klient:innen mittels eines Fragebogens herausfinden kann. Diese können ein Grund für depressive Symptome sein. Durch das Sichtbarmachen der unerfüllten Bedürfnisse kann bewusst daran gearbeitet werden.

Im praktischen Teil wird vorgestellt, wie die PSI® Methode speziell für die Depressionssymptomatik und für die Veränderung tief verwurzelter Glaubenssätze angewendet werden kann.

Theoretischer Input über Suchterkrankungen, Dynamiken der Sucht und Symptome. Im praktischen Teil stellen wir Ihnen die Anwendungsmöglichkeiten von PSI® vor.

## **Aufbaumodul IV: Schmerzen/Trauer, Übungs- und Supervisionstag**

Für die Arbeit mit Schmerzen, auch chronischen oder psychosomatischen, lernen Sie, wie man auf den emotionalen Anteil der Schmerzen eingeht und eine differenzierte Schmerzanamnese durchführt, um danach die Symptome möglichst zielgerichtet mit einem PSI®-Behandlungsablauf zu behandeln. Dabei werden die Emotionen und der Körper gleichzeitig angesprochen.

Bei Trauerprozessen kann die PSI® Methode unterstützend dabei wirken, die Verbindung zu der verstorbenen Person (oder Haustier etc.) zu stärken und zu festigen, um mit dem Verlust besser zurecht zu kommen.

## **Übungs- und Supervisionstag**

An den Übungs- und Supervisionstagen können Fallbeispiele besprochen werden, offene Fragen geklärt und individuell geübt werden.

## **Aufbaumodul V: Zeitlinienarbeit**

Mit Hilfe der Zeitlinienarbeit, bei der gemäß der PSI® Methode Körper und Gefühle gleichzeitig miteinbezogen werden, kann es möglich werden, sich dem Ursprung, d.h. dem Entstehungspunkt der Erkrankung, anzunähern. Dadurch kann die Erkrankung besser verstanden und erfolgreicher integriert werden.

## **Referent:innen**

### **Christine Halbritter**

Psychotherapeutin (personenzentriert) in freier Praxis, zertifizierte PSI®-Therapeutin und PSI®-Trainerin, Case Managerin

Arbeitsschwerpunkte: Psychotherapie für Jugendliche ab 16, Erwachsene und ältere Personen mit unterschiedlichen Problemlagen.

### **Mag.<sup>a</sup> Melina Macho-Boldt**

Seit mehr als 15 Jahren in freier Praxis tätig: Sozialpädagogin, Lebens- und Sozialberaterin, Trainerin, Gewerbliche Masseurin, Zertifizierte PSI®-Beraterin und PSI®-Trainerin, Arbeitsschwerpunkte: Stressberatung, Stress- und Emotionsregulierung, Entspannungstechniken

## **Zertifizierungen**

Die pro mente Akademie ist Ö-Cert und Wien-Cert Qualitätsanbieter. Damit entsprechen wir allen Anforderungen des Qualitätsrahmens der Erwachsenenbildung in Österreich.