

Stressbewältigungstraining für psychisch kranke Menschen (SBT)

Trainer*innenschulung

Das SBT ist ein Gruppentrainingsprogramm, das psychisch kranke Menschen bei einer positiven Bewältigung von Stress unterstützt. Alle Methoden können im Einzel- und Gruppenkontext angewandt werden. Es werden Kompetenzen erarbeitet, das optimale Belastungsniveau zu erkennen und einzuhalten, vorhandene Ressourcen zu nutzen, Probleme zu lösen, Achtsamkeit einzuüben und positives Erleben zu stärken. Das SBT ist ein Programm, das störungsübergreifend, niederschwellig in verschiedenen Institutionen und Kontexten eingesetzt werden kann. Es ist Modular aufgebaut, so dass eine flexible Anpassung an die organisatorischen Rahmenbedingungen möglich ist. Es handelt sich um ein Basisprogramm, das leichtverständlich und niederschwellig anwendbar ist. Das SBT wurde in zwei Untersuchungen wissenschaftlich evaluiert. Die Begleitforschung ergab, dass eine Erhöhung der Selbstwirksamkeit erzielt wird.

Inhalte

- Vermittlung von relevantem Wissen über Stress und psychische Erkrankungen
- Überblick über Inhalte und theoretische Grundlagen des SBT
- Praktische Übungen zum Erwerb der Methodik (Problemlösen, Entspannung etc.)
- Achtsamkeit in der Arbeit mit psychisch kranken Menschen
- Moderationstechniken und-
- didaktische Methoden für die Gruppenarbeit mit psychisch kranken Menschen
- Anwendung der SBT Materialien in der Einzelberatung
- Besprechung von möglichen Schwierigkeiten bei der Durchführung
- Unterstützung bei der Planung und Umsetzung in der Praxis

Ziele

Die Teilnehmer*innen erwerben die Kompetenzen, das SBT durchzuführen. Die Teilnehmer*innen erhalten schriftliche Arbeitsmaterialien, das SBT-Handbuch und ein Teilnahmezertifikat.

Methodik

- Informationsvermittlung
- praktische Übungen
- Selbsterfahrung

ReferentIn

Dr. Matthias Hammer

Psychologischer Psychotherapeut, psychotherapeutische Praxis in Stuttgart. www.matthias-hammer.de.

Literatur Dr. Matthias Hammer: SBT: Stressbewältigungstraining für psychisch kranke Menschen - Ein Handbuch zur Moderation von Gruppen. Psychiatrie Verlag (6. Auflage).
(im Seminarpreis enthalten)

Facts

Kosten

€ 650,00 inkl. 10% MwSt.

Anmeldeschluss

18.03.2020

Ort

pro mente Akademie
Grüngasse 1a
1040 Wien

Termine

01.07.2020 - 03.07.2020

Mi, Do 09:00 - 17:00 Uhr, Fr 09:00 - 15:00
Uhr (22 UE)

Anzahl der Teilnehmerinnen

mind. 12 Personen

Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH
Grüngasse 1A, 1040 Wien
T +43 1 513 15 30 - 113
info@promenteakademie.at
www.promenteakademie.at