

# Wie geht „Trösten“?

## Gefühle und Skills als Gruppenthema mit Erwachsenen

Manche Erwachsene haben mit „Psycho-Kram“ wenig am Hut. Doch auch sie können Interesse dafür entwickeln, (Selbst-)Beruhigung, Skills und ein Verständnis für die Dynamik von Gefühlen zu entwickeln. Dieser Seminartag beginnt mit der Antwort auf die Frage „Wie geht Trösten?“ und liefert konkrete Anregungen und Inhalte für die Gestaltung und die Leitung psychoedukativer Gruppen.

### Inhalte

Die Referentin zeigt, wie sie in Gruppen mit Erwachsenen Inhalte und Skills zum Thema Gefühlsregulation multimodal vermittelt. Aus ihrer langjährigen Erfahrung bringt sie Tipps, Flips und fertige Handouts mit, wie man auch psychologie-ferne Menschen für den selbstbestimmten Umgang mit Schuld, Ärger, Scham, Angst und Trauer begeistern kann.

Ein Teil des Tages wird der Frage gewidmet, wie Sie selbst als Gruppenleitung mit Situationen souverän umgehen können, wo's emotional hoch her geht. Dazu gehören auch der Umgang mit den eigenen Gefühlen und die Reflexion der Rolle.

Praktische Demonstrationen, Übungen und das Ausarbeiten der konkreten Fragen der TeilnehmerInnen unterstützen den Transfer in die Praxis. Der Nachhaltigkeit dienen ein analoges „Denk-daran“, ein Handout sowie die Nachsendung der gemeinsam erarbeiteten Inhalte.

### Ziele

1. Einladende Gestaltung psychoedukativer Erwachsenengruppen zu Themen rund um so unbeliebte Gefühle wie Schuld, Ärger, Scham, Angst, Trauer und Neid.
2. Fähigkeit zum souveränen Umgang mit Gefühlen, die aktuell in einer Gruppe entstehen
3. Transfer und Nachhaltigkeit

### Zielgruppe

Psychologische/-therapeutische Berufe, Pädagog\*innen und weitere Berufsgruppen, die im Gruppensetting mit Erwachsenen arbeiten.

### ReferentIn

**Mag.<sup>a</sup> Helga Kernstock-Redl**

Klinische und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin (SF), Gruppenleitung in unterschiedlichen Settings, Lehrbeauftragte, Supervisorin, Autorin, Schwerpunkte: Umgang mit Gefühlen, Traumabehandlung, analoge Interventionstechniken wie z.B. Einsatz von Symbolen und Geschichten:

[www.kernstock-redl.at](http://www.kernstock-redl.at)

## Facts

### Kosten

€ 250,00- inkl. 10% MwSt

### Anmeldeschluss

28.10.2020

### Ort

pro mente akademie  
Grüngasse 1A  
1040 Wien

### Termine

11.11.2020  
Mi, 09:00-17:00 Uhr

### Anzahl der Teilnehmerinnen

mind. 12, max. 19 Personen

## Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH  
Grüngasse 1A, 1040 Wien  
T +43 1 513 15 30 - 113  
[info@promenteakademie.at](mailto:info@promenteakademie.at)  
[www.promenteakademie.at](http://www.promenteakademie.at)