

Impulskontrolle als Schlüsselkompetenz

Online-Seminar

Die Impulskontrolle (IP) ist spätestens seit Walter Mischel als besonderer Faktor für die Gestaltung eines erfolgreichen und gesundheitsförderlichen Lebens bekannt. Wie aber kann diese Fähigkeit so einen weitreichenden Einfluss auf unser gesamtes Leben haben? Was prognostiziert uns der „Marshmallow-Test“ über die zukünftige erfolgreiche Bewältigung des Lebens? Wie können wir Impulskontrolle fördern, wenn diese ein Art „Schlüssel zum Erfolg“ zu sein scheint?

In diesem Seminar gehen wir diesen Fragen nach. Es wird aufgezeigt, wie IP bereits pränatal beeinflusst wird und ein Leben lang formbar ist. Ausgehend von Mischels Studien und unter Einbeziehung der Forschungsergebnisse aus der Neuropsychologie wird das Geheimnis um die IP gelüftet.

Die Auswirkungen einer gut ausgebildeten im Vergleich zu einer gering ausgebildeten IP sowie die Möglichkeiten zur Förderung über die gesamte Lebensspanne bilden die zentralen Themen des Seminars.

Inhalte

Im Rahmen dieser Fortbildung

- werden bedeutsame Forschungsergebnisse zur Entstehung, Aufrechterhaltung und Förderung der Impulskontrolle vorgestellt
- die Bedeutung der Förderung für die gesamte Lebensgestaltung steht hierbei im Vordergrund
- gezielte Interventionsmethoden werden vermittelt

Methodik

Dieses Seminar wird online anhand von Forschungsergebnissen und praktischen Interventionsanleitungen für die Beratung und Behandlung von Gruppen und Einzelpersonen abgehalten. Die Einbeziehung der Erfahrungen der Teilnehmer*innen und die Möglichkeit der Reflexion von Fallbeispielen ist gegeben. Das Online-Seminar umfasst 2 Videokonferenz-Termine und 2 Aufgaben, die Sie selbstständig während der Kurslaufzeit bearbeiten (insgesamt 10 Einheiten á 60 Minuten).

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Pädagog*innen, Psycholog*innen, Therapeut*innen, Sozialarbeiter*innen, Betreuer*innen, Lebens- und Sozialberater*innen

ReferentIn

Mag.^a Ines Sindelar

Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin, Biofeedbacktherapeutin, seit 2016 in eigener Praxis tätig, online Beratung, zahlreiche Vortragstätigkeiten an diversen Institutionen, leitende Psychologin und Projektleiterin bei WIENER LERNTAFEL (bis 2019), langjährige Erfahrung in der Arbeit mit Kindern, Jugendlichen & Erwachsenen in unterschiedlichen Kontexten, mehrjährige Erfahrung in der Diagnostik, Beratung und Behandlung bei Kindern und Jugendlichen mit Migrationshintergrund. Themenfelder: Ängste, Burn-out, Depression, Krisen, Stressmanagement & Positive Psychologie.

Facts

Kosten

EUR 195,00 inkl. 10% MwSt.

Anmeldeschluss

04.09.2020

Termine

12.09.2020 - 19.09.2020

Sa, 10-14:20 Uhr (10 UE inkl. 2 UE selbstständiges Arbeiten)

Information & Anmeldung

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