

2 PROG RAMM

PROG RAMM

Aufbau-Seminar 1

24.06. – 25.06. 2016

Essen

Stress-medizinische Ausbildung

SMA 2: Aufbau-Seminar 1

Datum: 24. - 25.06.2016

Ort: Essen

Stress, nein Danke! Lieber erfolgreich und gesund!

Die Kunst, der angemessenen Kommunikation und Körper-Sprache.

Freitag, 24.06.2016 – TAG 1

Moderation: Dr. phil. Wolfgang Spellmeyer, Essen

09:00	U. J. Winter	Begrüßung und Einführung: Die Ambivalenz des Stress.
09:15	M. P. Herbst	Warm-up 3- eine chrono-biologische Übung.
09:20	U. J. Winter	Die Neuro-Biologie der verbalen und a-verbalen Kommunikation. Die Kunst, der stressarmen Kommunikation in der multimodalen Stress-Medizin©. Die Kommunikation im Körper (PNEIS, Darm-Bakterien, Mind Body/ Body Mind),, Kaffee/-Tee-Pause
10:30		
11:00	W. Spellmeyer	Die (Heil-) Kraft der Empathie. Die Kunst der motivierenden Gesprächs-Führung. Hurra: Widerstand. Die Kraft der Selbst-Wirksamkeit. Die Kunst, Menschen zur nachhaltigen Verhaltens-Änderung motivieren zu können. Non-direktive Beratung in der Stress-Medizin. Wie erreicht man Therapie-Adhärenz?
12:30	M. P. Herbst	Achtsame Mittags-Pause: Wenn Du isst, dann isst Du.Im Schweigen riechen, kauen und schmecken. Ganz bei sich sein.
13:25	E. Wosko-Conrads	Aktive Pause. Der „Rücken-Retter“.
13:30	U. J. Winter W. Spellmeyer	Die Kunst der Sprach-Analyse bei der Kommunikation.
14:50	G. Geldmacher	Die fatale Macht der Worte (Selbst-Erfahrungs-Bericht).
15:00		Kaffee/-Tee-Pause
15:30	U. J. Winter W. Spellmeyer	Klein-Gruppen-Arbeit Wie hole ich den Patienten/ Klienten da ab, wo er gerade verbal und mental steht? Die Kunst, in jeder Situation die beste Gesprächs-Führung anwenden zu können. Die Kunst, mit Menschen angemessen / richtig umgehen zu können.
16:00	U. J. Winter W. Spellmeyer	Klein-Gruppen-Arbeit Die (Heil-) Kraft der Kompetenzen. Soziale, sprachliche und körperliche Kompetenz und Intelligenz. Psycho-soziale Kompetenz. Emotionale Kompetenz.
17:00	W. Spellmeyer	Feedback Fazit
	M. P. Herbst	Cool down 3- eine chrono-biologische Übung. Regenerieren quasi auf Knopf-Druck.
19:00		Abend-Gespräch: Gedanken-Experiment oder Meta-Reflektionen.

Stress-medizinische Ausbildung

SMA 2: Aufbau-Seminar 1

Datum: 24. - 25.04.2016

Ort: Essen

Stress, nein Danke! Lieber erfolgreich und gesund!

Die Kunst, der angemessenen Kommunikation und Körper-Sprache.

Samstag 25.06.2016 – TAG 2

Moderation: Dr. phil. Wolfgang Spellmeyer, Essen

09:00	U. J. Winter	Begrüßung
09:15	M. P. Herbst	Warm-up 4- eine chrono-biologische Übung.
09:20	W. Spellmeyer	Klein-Gruppen-Arbeit
10:30		Kaffee/-Tee-Pause
11:00	W. Spellmeyer	Schwierige Gespräche gibt es nicht! Die Kunst, Konflikt- und Lösungs-Gespräche stressarm zu führen.
12:30	M. P. Herbst	Achtsame Mittags-Pause- wenn Du isst, dann isst Du. Im Schweigen riechen, kauen und schmecken; ganz bei sich sein.
13:30	N. N.	Die Kunst, Körper-Sprache richtig deuten zu können.
15:00		Kaffee/-Tee-Pause
15:30	W. Spellmeyer	Klein-Gruppen-Arbeit
	U. J. Winter	Stress-medizinische Kommunikation im Alltag.
16:00	M. P. Herbst	Die Kunst, bei Bedarf angemessen entspannen und regenerieren zu können.
	U. J. Winter	Mind-Body-/ Body-Mind-Excellence (Spüre die Energie in Dir).
		<i>Optional Haus-Aufgaben:</i>
		Den eigenen Lebens-Weg aufmalen und den eigenen Lebens-Bericht schreiben.
17:00	W. Spellmeyer	Feedback
		Fazit:
		Die Heil-Kraft der stressarmen, empathischen Kommunikation und der Körper-Sprache
17:15	M. P. Herbst	Cool down 4- eine chrono-biologische Übung.
		Ende des Seminars