

4 PROGRAM PROGRAM PROGRAM PROGRAM

Kompetenz-Seminar
18.11. – 19.11. 2016
Essen

Stress-medizinische Ausbildung**SMA 4: Kompetenz-Seminar**

Datum: 18. - 19.11.2016

Ort: Essen

Stress, Nein Danke! Lieber erfolgreich und gesund!**Die Kunst der kognitiven und emotionalen Re-Balancierung.****Die Kunst, gezielt und individuell stress-medizinisch zu behandeln.****Freitag 18.11.2016 – TAG 1**

Moderation: Dr. phil. Wolfgang Spellmeyer, Essen

09:00	U. J. Winter	Begrüßung und Einführung
09:15	M. P. Herbst	Warm-up 7- eine chrono-biologische Übung.
09:20	U. J. Winter	Die multimodale Stress-Therapie©. Erkenne die ungeahnten Möglichkeiten. Die Wirk-Faktoren der Naturheil-Verfahren regulations-medizinische Maßnahmen (z.B. mikrobiologische Therapie) von/ oder bei jeder multimodalen Stress-Therapie? PNEIS-wirksame Psycho-Therapie und Achtsamkeit. Indirekte und direkte neuro-endokrine Modulation. Lieber Placebo als Nocebo. Erst- und Zweit-Linien-Therapie (Plan A,B,C,; Behandlungs-Rahmen). Behandeln wir die Richtigen?
10:30		Kaffee/- Tee-Pause
11:00	U. J. Winter W. Spellmeyer	Kognitive Umstrukturierung. PNEIS-basierte Psycho-Therapie . „Love it, change it or leave it“. Emotionale Re-Balancierung (Was war Ihr bestes Gefühl? Wann hatten Sie es zuletzt?) Kognitive emotionale Umstrukturierung.
12:30	M. P. Herbst	Achtsame Mittags-Pause. „Genussvoll essen hält Leib, Geist und Seele zusammen. Wenn Du isst, dann isst Du. Im Schweigen riechen, kauen schmecken, fühlen und die Stille hören. Ganz bei sich sein.
13:25	E. Wosko-Conrads	Aktive Pause; der „Rücken-Retter“.
13:30	J. D. Fauteck	Chrono-Biologie: was ist das? Was ist „chronic disrupt“? Das Geheimnis des regenerativen Schlafes. Melatonin, mehr als das Schlaf-Hormon.
15:00		Kaffee/- Tee-Pause
15:30		Klein-Gruppen-Arbeit:
	W. Spellmeyer	Umgang mit Persönlichkeits-Störungen im Alltag.
17:00		Feedback Fazit
	M. P. Herbst	Cool down 7- eine chrono-biologische Übung.
19:00		Abend-Gespräch: Gedanken-Experiment oder Meta-Reflektion. Was ist Ihr Ort der Geborgenheit? Welche Selbsthilfe-Strategien gegen den Alltags-Stress wollen Sie ab morgen einsetzen?

Stress-medizinische Ausbildung**SMA 4: Kompetenz-Seminar**

Datum: 18. - 19.11.2016

Ort: Essen

Stress, nein Danke!**Lieber erfolgreich und gesund!****Samstag, 19.11.2016 – TAG 2**

Moderation: Dr. phil. Wolfgang Spellmeyer, Essen

09:00	U. J. Winter	Begrüßung
09:15	M. P. Herbst	Warm-up 8- eine chrono-biologische Übung.
09:20	K. Müller	Das Spannungs-Feld von Immun-System, Umwelt und Stress Die Rolle der sog. Trigger-Faktoren. Die Bedeutung der ganzheitlichen Zahn-Medizin und Umwelt-Medizin.
10:30		Kaffee/- Tee-Pause
11:00	V. von Baehr	Von der Verdachts-Diagnose zur Labor-Diagnose. Bedeutung von Bio-Markern für die Therapie. Immun-modulierende Therapie bei chronischen Entzündungen.
12:30	M. P. Herbst	Achtsame Mittags-Pause- wenn Du isst, dann isst Du. Im Schweigen riechen, kauen schmecken, fühlen und die Stille hören, ganz bei sich sein.
13:30	J. C. Wollmann	Multimodale Stress-Therapie mit Mikro-Nährstoffen, Phyto- Therapie und Homöopathika (die Kraft der Vitamine/ Natur). Arzneimittel als Nährstoff-Räuber. Was kann/ darf man kombinieren?
15:00		Kaffee/- Tee-Pause
15:30	U. J. Winter	Klein-Gruppen-Arbeit: Organisation der stress-medizinischen Beratung/ Therapien im eigenen Berufs-Alltag mit altbewährten und neuen Therapie- Rezepten zum Erfolg! Welche Kompetenzen helfen mir besonders?
16:00	U. J. Winter W. Spellmeyer	Lern-Ziel-Kontrolle/ LZK.
16:30	M. P. Herbst U. J. Winter	Die Kunst, bei Bedarf angemessen entspannt und regenerieren zu können. Die Mind-Body-/ Body-Mind-Excellence. Die Kunst, den Alltag leichter meistern zu können.
17:00	U. J. Winter und Referenten	Bei erfolgreichen Bestehen der LZK Überreichung des Zertifikates.
17:10	W. Spellmeyer M. P. Herbst	Feedback Fazit: die Heil-Kraft positiver Gedanken und Emotionen.
17:45		Cool down 8- eine chrono-biologische Übung. Ende des Seminars.