

Stress-medizinische Ausbildung

SMA 2: Aufbau-Seminar 1

Datum: 19.-20.05.2017

Ort: Essen

8

Stress verstehen, neue Wege gehen!

Stress, nein Danke! Lieber erfolgreich und gesund!

die Kunst, der angemessenen Kommunikation und Körper-Sprache.

Freitag, 19.05.2017 – TAG 1

Moderation: Prof. Dr. U. J. Winter et al.

09:00	U. J. Winter	Begrüßung und Einführung: Entspannungs-Übung: 4-5 Atem-Züge /Min.; Synchronisierung von Herz-Frequenz und Atmung(Kohärenz); zusätzlich Parasympathikus-Wirkung; Feedback die Ambivalenz des Stress und der Gestressten das Konzept der multimodalen Stress-Medizin ©
09:20	U. J. Winter	die Kunst, der (der Situation)angemessenen Kommunikation und Körper-Sprache. 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)
11:00	U. J. Winter	die (Heil-) Kraft der Empathie und des gegenseitigen Vertrauens die Kunst der motivierenden Gesprächs-Führung ;(hurra: Widerstand); die Kunst, Menschen zur nachhaltigen Verhaltens-Änderung motivieren zu können wie erreicht man eine Therapie-Adhärenz?
12:30		achtsame Mittags-Pause- vollständig bei sich sein
13:20	N.N.	energetisierende , aktive Pause; der „Rücken-Retter“, Teil 2
13:40	U. J. Winter	die Kunst der Sprach-Analyse bei der Kommunikation
14:45	G. Geldmacher	die fatale Macht der Worte (Selbst-Erfahrungs- Berichte)
15:00		Kaffee/-Tee-Pause
15:15	U. J. Winter	Kleingruppen-Arbeit <i>wie hole ich den Patienten/ Klienten da ab, wo er gerade verbal und mental steht?</i> <i>die Kunst, in jeder Situation die beste Gesprächs-Führung anwenden zu können; die Kunst, mit Menschen angemessen/ richtig verbal und a verbal umgehen zu können</i>

Stress-medizinische Ausbildung

SMA 2: Aufbau-Seminar 1

Datum: 19. - 20.05.2017

Ort: Essen

9

Stress verstehen, neue Wege gehen !

Stress, nein Dank! Lieber erfolgreich und gesund!

die Kunst, der angemessenen Kommunikation und Körper-Sprache.

Freitag, 19.05.2017 – TAG 1

Moderation: Prof. Dr. U. J. Winter et al.

16:00	U. J. Winter	Kleingruppen-Arbeit <i>die (Heil-) Kraft der Kompetenzen</i> soziale, sprachliche und körperliche Kompetenz und Intelligenz <i>optionale Haus-Aufgaben:</i> den eigenen Lebens-Weg aufmalen und den eigenen Lebens-Bericht schreiben <i>psycho-soziale Kompetenz; emotionale Kompetenz</i>
17:00	U. J. Winter	Feedback Fazit „Alles hängt mit Allem zusammen“, die Vorteile der Multimodalität, Selbst-Erfahrungen; Persönlichkeits-Entwicklung; die Kunst,sich adäquat verbal und averbal verhalten zu können
18:00	U. J. Winter	Abend- Gespräch: optional <i>Meta-Reflektionen</i> <i>was will ich im Leben (noch) erreichen?</i>
	M.Kelbch	wie erstelle ich einen Business-Plan für meine stressmedizinischen Aktivitäten?

Stress-medizinische Ausbildung

SMA 2: Aufbau-Seminar 1

Datum: 19. - 20.05.2017

Ort: Essen

Stress verstehen, neue Wege gehen !

Stress, nein Danke! Lieber erfolgreich und gesund!

die Kunst, der angemessenen Kommunikation und Körper-Sprache.

Samstag, 20.05.2017 – TAG 2

Moderation: Prof. Dr. U. J. Winter et al.

09:00	U. J. Winter	Begrüßung Entspannungs-Übung Feedback das Konzept der multimodalen Stress-Medizin©
09:20	U. J. Winter	Kleingruppen-Arbeit Üben der Kommunikation in der Gruppe mit verschiedenen Themen-Stellungen unter Anwendung des PNEIS-Modells und des Stress-Krankheits-Films
10:30		Kaffee/-Tee-Pause
10:45	U. J. Winter	schwierige Gespräche gibt es nicht die negativen Emotionen der Gestressten die Kunst, Konflikt- und Lösungs-Gespräche stressarm zu führen
12:30		achtsame Mittags-Pause
13.20	N.N.	energetisierende aktive Pause
13:30	N. N.	die Kunst, Körper-Sprache richtig deuten zu können
15:00		Kaffee/-Tee-Pause
15:15	U. J. Winter	Kleingruppen-Arbeit stress-medizinische Kommunikation im Alltag vor der Gruppe üben
16:00	U. J. Winter A.Kowalski	die Kunst, bei Bedarf angemessen entspannen und regenerieren zu können die Bedeutung des „Power Nap“ psycho-physiologisches Modul Vermittlung einer basalen Entspannungs-Reaktion durch die Erhöhung der peripheren Haut-Temperatur beim Temperatur-Biofeedback <i>optionale Haus-Aufgaben:</i> den eigenen Lebens-Weg aufmalen und den eigenen Lebens-Bericht schreiben

< Änderungen vorbehalten >

Stress-medizinische Ausbildung

SMA 2: Aufbau-Seminar 1

Datum: 19. - 20.05.2017

Ort: Essen

Stress verstehen, neue Wege gehen !

Stress, nein Danke! Lieber erfolgreich und gesund!

die Kunst, der angemessenen Kommunikation und Körper-Sprache.

Samstag, 20.05.2017 – TAG 2

Moderation: Prof. Dr. U. J. Winter et al.

17:00	U. J. Winter	Feedback Fazit: „Alles hängt mit Allem zusammen“; die Vorteile der Multimodalität; Selbst-Erfahrungen, Persönlichkeits-Entwicklung; die Heil-Kraft der stressarmen, empathischen Kommunikation und der Körper-Sprache
-------	--------------	--