

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zu der Fortbildung „Resilienz – Salutogenese – Focusing: Eine Entdeckungsreise zu den inneren Kraftquellen“ am 04.05.2024 an und erkenne die Teilnahmebedingungen/AGBs an (s. www.gwg-ev.org/downloads).

- Ich bin Mitglied der GwG.
 Ich bin GwG-Weiterbildungsteilnehmer/-in.
 Ich bin kein Mitglied der GwG.

GwG
Melatengürtel 127

50825 Köln

Name
Straße
PLZ / Ort
Tel.
E-Mail

Den Teilnahmebeitrag werde ich auf das Konto der GwG e.V. bei der Sparkasse Köln/Bonn, IBAN: DE34 3705 0198 0020 8329 78 unter dem Stichwort „RSF RV OWL 2024“ überweisen. Die Anmeldung wird mit Eingang der Teilnahmegebühr gültig.

Ort / Datum / Unterschrift

GwG

Termin

Samstag, 04. Mai 2024
10:00 - 16:00 Uhr
im Anschluß bis 17:00 Uhr
OWL Regionenversammlung

Umfang

6 Unterrichtseinheiten

Veranstaltungsort

Haus der Kirche - Ev. Kirchenkreis Bielefeld
Markgrafenstraße 7
33602 Bielefeld

Teilnahmegebühr

GwG-Mitglieder, GwG-Weiterbildungsteilnehmende und Andere: 45,00 Euro

Darin enthalten sind ein Mittagsimbiss, ein Nachmittagskaffee und Kuchen sowie Tagungsgetränke

Anmeldung und weitere Informationen

GwG
Melatengürtel 127
50825 Köln

Tel. 0221 925908-26

E-Mail fortbildung@gwg-ev.org
Internet <http://www.gwg-ev.org>

Kontoverbindung
Sparkasse Köln/Bonn
IBAN: DE34 3705 0198 0020 8329 78
SWIFT/BIC: COLSDE33

GwG

**Rabea Brechmann
Regina Jürgens
Sandra Winheller**

**Resilienz –
Salutogenese –
Focusing:
Eine Entdeckungsreise zu
den inneren Kraftquellen**

am 04.05.2024
Fortbildung
in Kooperation mit der
GwG-Region OWL



GESELLSCHAFT FÜR PERSONENZENTRIERTE
PSYCHOTHERAPIE UND BERATUNG e.V.

GwG

Resilienz – Salutogenese – Focusing: Eine Entdeckungsreise zu den inneren Kraftquellen

Unsere Zeit ist geprägt durch besonders belastende und herausfordernde Krisen, auf die es Antworten geben sollte, damit wir uns innerlich aktivieren und stärken, um diesen Belastungen entgegenzutreten. Dazu gibt es neben dem personenzentrierten Ansatz, der den Raum für Anerkennung, Wertefreiheit, Empathie und Begegnung eröffnet, verschiedenste weitere Ansätze. Wir werden uns auf drei Ansätze konzentrieren, die ganzheitlich sind und miteinander in Verbindung gebracht werden können: Salutogenese, Resilienz und Focusing. Allen ist gemein, dass sie den Fokus auf die Förderung von Wohlbefinden, positive Ressourcen und die Stärkung psychischer und physischer Gesundheit legen.

Unsere Reise beginnt mit einem kurzen theoretischen Vortrag über das Salutogenese-Modell, das Ihnen einen erweiterten Blick auf Ihre eigene Gesundheitsförderung ermöglicht. Als weiterer Wegpunkt beschäftigen wir uns mit Beziehungen, die von Kindheit an bis hin zum Erwachsenenalter belastet sind. Hierzu gehen wir in einem praxisorientierten Vortrag der Frage nach, wie resiliente Beziehungen geschaffen werden können und was diese Form der Beziehung auszeichnet.

In verschiedenen praktischen Übungen, die in 2er oder 3er Gruppen in sogenannten „Listening Partnerschaften“ durchgeführt werden, werden wir Gelegenheit geben, Erfahrungen mit Focusing zu machen. Die Veranstaltung ermöglicht Ihnen drei ganzheitliche Ansätze und nachhaltige Strategien zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden für den privaten Alltag zu entdecken.

Die Fortbildung findet in Bielefeld statt und ist für bis zu 40 Teilnehmende offen. Es wird ausreichend Raum und Zeit geben, um Fragen zu den behandelten Themen zu klären und sich mit anderen Teilnehmenden auszutauschen. Wir freuen uns darauf, Sie bei unserer Fortbildung begrüßen zu dürfen und gemeinsam auf eine spannende Entdeckungsreise zu gehen!

Referentinnen

Rabea Brechmann (BSc Health Communication)



- 2013 bis 2019 Bachelor in Health Communication (Universität Bielefeld)
- seit 2020 Master in Public Health
- Fokus im Studium auf psychische Gesundheit gesellschaftlicher Randgruppen, mit besonderem Interesse an Resilienz

Kontakt:

rabea.brechmann92@gmail.com
Tel.: 0159-037 889 09

Regina Jürgens (Dipl.-Soz.)



- 1977 Dipl. Soz. (Universität Bielefeld)
- 1989 GwG Gesprächspsychotherapie
- 1999 Kursleitung für PZ Beratung
- 2008 Focusing-Trainerin
- 2015 ECC-Trainerin
- 2023 TIFI Focusing-Coordinator
- 2023 Dozentin des IPEA-Instituts Stuttgart/Schleswig
- 30 Jahre Referentin in der Gesundheitsbehörde HH (Gesundheitsberichterstattung/Gesundheitsförderung)

Kontakt:

regina.juergens@ipea.team
Tel.: 0521-543 890 19

Sandra Winheller (Dr. phil.)



- 2001 Dipl.-Päd. (Universität Bielefeld)
- Bildungs- und Erziehungswissenschaftlerin
- Wissenschaftliche Mitarbeiterin an den Universitäten Zürich und Wien sowie an der Hochschule für Musik Detmold, Dozentin/Referentin für Medien-, Gender- und Diversitykompetenzen, Spieleentwicklerin
- Personenzentrierte (Lehr-)Beraterin, GwG Weiterbildungsleiterin und OWL Regionensprecherin

Kontakt:

winheller.beratung@gmail.com

Der Personzentrierte Ansatz

Der Personzentrierte Ansatz wurde in den 40er Jahren des vergangenen Jahrhunderts von dem amerikanischen Psychologen Carl R. Rogers (1902–1987) entwickelt. Er resultiert aus den Erfahrungen seiner pädagogischen und psychotherapeutischen Praxis und basiert auf systematischen empirischen Forschungsarbeiten. Beobachtet und analysiert wurden insbesondere unterschiedliche Beziehungsmuster und Kommunikationsmuster sowie unterschiedliche Kooperationsbedingungen und ihre Auswirkungen.

Der Personzentrierte Ansatz wird der Humanistischen Psychologie zugeordnet und beinhaltet die Überzeugung, dass jeder Mensch in sich die Fähigkeit hat, sich in konstruktiver Weise zu entwickeln („Aktualisierungstendenz“). In unterschiedlichen psychosozialen Arbeitsbereichen geht es darum, Bedingungen herzustellen, die dieses Entwicklungspotential aktivieren und damit Problemlösungen ermöglichen bzw. psychische Störungen beseitigen oder reduzieren.

Der Personzentrierte Ansatz wird in vielen Fachbereichen der Hochschulen vertreten.

Die GwG

Die Gesellschaft für Personzentrierte Psychotherapie und Beratung ist bundesweit und auf europäischer Ebene der größte personzentrierte Fachverband, der sich gesundheitspolitisch engagiert und auf überregionaler Ebene auch Kontakte zu anderen Verbänden pflegt. Die GwG hat eine parlamentarische Struktur, ist regional gegliedert und bietet Mitgliedern eine fachliche und persönliche Plattform. In den Regionen werden regionale Fachtagungen und Fortbildungsveranstaltungen initiiert sowie der interdisziplinäre Austausch gefördert.