



Österreichische Gesellschaft
für Integrative Therapie

Seminar Nr. 2002

Praktische Einführung in das Skillstraining - gezielte Übungen bei Problemen mit der Emotionsregulation

Das Skillstraining von Marsha Linehan ist ein Fertigkeitentraining für Menschen, die Schwierigkeiten mit der Emotionsregulation haben. Es wurde ursprünglich für PatientInnen mit Borderline-Störung entwickelt, hat sich aber auch bei PTBS, Essstörungen, Depressionen und Angsterkrankungen bewährt. In der Gruppe üben die Betroffenen Fertigkeiten (Skills) ein, die helfen, sowohl den Alltag als auch Krisensituationen besser zu meistern. Durch gezielte Übungen lernen sie ihre Anspannung zu reduzieren, ihre Gefühle besser zu steuern, in Beziehungen zu bestehen und das Selbstwertgefühl zu steigern.

Dieses Seminar lädt dazu ein, das Skillstraining von seiner praktischen Seite kennen zu lernen und es mit seinen vielfältigen Möglichkeiten in die eigene Arbeit zu integrieren. Wir machen Übungen zur Inneren Achtsamkeit, zur Stresstoleranz, zum bewussten Umgang mit Gefühlen, zu den zwischenmenschlichen Fertigkeiten und zur Selbstwertsteigerung - so wie ich sie mit den TeilnehmerInnen meiner Skillsgruppen mache. Gemeinsames Reflektieren der Übungen sowie Theorie-Inputs runden das Seminar ab.

- Leitung:** Mag.^a Irene Apfalter, MSc – Psychotherapeutin (Integrative Therapie),
zertifizierte Skillstrainerin, Traumatherapeutin
- Zeit:** **Fr 14. Februar – SA 15. Februar 2020**
Freitag 14:30 - 19:00, Samstag 10:00 - 18:30 (**14 AE**)
- Ort:** Im Hinterhaus, 1070 Wien, Schottenfeldgasse 12/6 www.imhinterhaus.at
- Kosten:** **210,00 €** für ÖGIT Mitglieder (ohne Unterkunft und Verpflegung)
250,00 € für Nicht-Mitglieder
- Zahlung:** Den Seminarbetrag bitte bis 30.01.2020 auf das PSK Konto: 92079276,

Blz. 60000 überweisen. Kennwort „Skillstraining“
BIC: OPSKATWW, IBAN: AT096000000092079276

Stornobedingungen: Nach Eingang der Seminargebühr erhalten Sie eine Anmeldebestätigung. Sollte das Seminar schon belegt sein, werden Sie auf unserer Warteliste vorgemerkt und benachrichtigt, falls ein Platz frei wird. Eine rasche Anmeldung wird empfohlen, da die Anmeldungen in der Reihenfolge ihres Einlangens berücksichtigt werden und die Gruppenräume und Unterkünfte spätestens bis zum Anmeldeschluss verbindlich gebucht werden müssen.

Bei Rücktritt nach Anmeldeschluss (3 Wochen vor Seminarbeginn) sind die gesamten Seminargebühren zu entrichten, sofern kein/e Ersatzteilnehmer/in benannt werden kann. Die Seminare werden jeweils nur bei genügender TeilnehmerInnenzahl durchgeführt. Jede/r Gruppenteilnehmer/in nimmt eigenverantwortlich an dem Seminar teil.

Anmeldung und Information Email: seminare@oegit.at („Skillstraining“)