



Seminar „Co-Abhängigkeit erkennen, behandeln und verändern“

Seminarangebot des Seminarzentrums der Kinderfreunde Steiermark in Sekirn am Wörthersee

8 Unterrichtseinheiten



Inhalte:

Spätestens wenn wir beginnen, uns selbst zu verlassen, ist nicht mehr die Achtung und die Liebe das Fundament für unsere Beziehungen, sondern Co-Abhängigkeit.

Während des Seminars, haben die Seminarteilnehmerinnen die Möglichkeit die Co-Abhängigkeit in verschiedenen Facetten kennen zu lernen, sich mit dieser auseinander zu setzen und Problemlösungskompetenzen in diesem Bereich zu erwerben.

Dabei werden folgende Seminarinhalte behandelt:

- Definition von Co-Abhängigkeit in persönlichen und beruflichen Beziehungen
- Emotionale Abhängigkeit als Kind
- Entstehung eines coabhängigen Verhaltens (Muster in der Kindheit)
- Rollen die als Kind eingenommen werden um Liebe zu bekommen
- Hypervigilanz in der Kindheit
- Erlernte Bewältigungsstrategien
- Kennzeichen von Co-Abhängigkeit
- Drei Phasen einer Co-Abhängigkeit
- Der Unterschied zwischen coabhängigen und achtsamen Verhalten
- Der Unterschied zwischen Co-Abhängigkeit und Interdependenz
- Verbitterungsstörung als mögliches Ergebnis
- Konzept der erlernten Hilflosigkeit
- Coabhängiges Verhalten verändern
- Bedürfnisse des inneren Kindes erfüllen
- Bedürfnisse erkennen und kommunizieren, Grenzen setzen
- Beruhigungsmethoden für das Nervensystem durch Körperarbeit
- Authentische und interdependente statt coabhängige Beziehungen

Zielgruppe:

Menschen die im Sozial- und Gesundheitsbereich als Betreuer*innen, Pädagog*innen, Berater*innen, Kindergärtner*innen, Lehrer*innen, Klinische- und Gesundheitspsychologen*innen oder als Therapeut*innen tätig sind, sowie alle interessierten Personen

Veranstalterin:

Kinderfreunde Steiermark GmbH
Schlossergasse 4
8010 Graz

Veranstaltungsort:

Seminarzentrum der Kinderfreunde Steiermark in Sekirn am Wörthersee
Süduferstrasse 91
9081 Sekirn am Wörther See/Reifnitz

Vortragende:

Mag. Gabriele Gößnitzer-Gharabagi

- Klinische und Gesundheitspsychologin
- Zertifizierte Trainerin in Gewaltfreier Kommunikation nach Marshall Rosenberg
- Langjährige Erfahrung in der Entwöhnung von Suchtkranken und Zusammenarbeit mit deren Helfersystem
- Leitung von Drogenentwöhnungsgruppen und Einzelbehandlungen in der Justizanstalt Klagenfurt

Methodische Arbeitsweise:

- Prozessorientierte Arbeiten
- Gruppengespräche im Plenum
- Übungen aus diesem Bereich
- Sammeln und Auseinandersetzung mit den Fragen, Themen und Anliegen der Seminarteilnehmerinnen

Termine:

22.3.2022 9:00 - 17:00 Uhr

Anmeldung:

- Anmeldung per Mail: mario.mirkovic@kinderfreunde-steiermark.at
- Anmeldefrist: 15.3.2022
- Maximale Teilnehmer*innen-Anzahl: 20

Kosten:

- € 99,- für Seminarbeitrag
- Optional Mittagessen (mit Fleisch oder vegetarisch)
€ 10,- pro Mittagessen

Optionale Übernachtungsmöglichkeit:

Übernachtung im Zweitbettzimmer mit Dusche und WC.

Vollpension um 49,- € pro Person und Übernachtung

21.3.2022 – 22.3.2022

22.3.2022 – 23.3.2022