

Infotage für Psychologie-Studierende und –Absolventen Fr. 03.10.2014 – So. 05.10.2014

Fr. 03.10.2014, 10-13 Uhr, 3. Etage

Workshop 1: Prüfungsangstregulation durch Copingstrategien

Dipl.-Psych. Rani Dakkak

Leistungsminderungen auf Grund von Prüfungsangst ist ein weitverbreitetes Problem. Personen, die unter Prüfungsangst leiden, erleben vor und während einer bewerteten Situation Angstsymptome. Ein wesentlicher Einflussfaktor bei der Entstehung von Prüfungsängsten sind die Coping-Strategien. Umgangssprachlich bezeichnet man damit die Art wie man mit Problemen umgeht. In Anlehnung an das Stressmodell von Lazarus kann man drei Arten der Stressbewältigung unterscheiden. In diesem Workshop werdet ihr Gelegenheit haben, die drei Bausteine des Trainings Kognitive Umstrukturierung, Arbeitsplanung/Lernmethoden und Entspannungstechniken theoretisch und vor allem praktisch kennen zu lernen.

Workshopleitung Dipl.-Psych. Rani Dakkak

Rani Dakkak ist seit 2011 angehender psychologischer Psychotherapeut und absolviert seine Ausbildung bei der AVT. Aktuell arbeitet er in zwei psychotherapeutischen Praxen und therapiert dort ambulant Patienten.



Fr. 03.10.2014, 10-13 Uhr, 6. Etage

Workshop 2: Arbeit mit persönlichkeitsgestörten Patienten

Dipl.-Psych. Jennifer Hammer

In diesem Workshop werden Auszüge aus der Arbeit mit persönlichkeitsgestörten Patienten am Beispiel der Forensik vorgestellt, z.B. Beziehungsgestaltung und die Tücken der Spielebene: „Wie mache ich das als junger Therapeut?“ oder „Wie als junge Therapeutin? Wie komme ich über Beziehungstests hinweg ins Arbeiten, wie komme ich an kognitive Schema ran und wie knacke ich diese?“

Schaut euch mit mir unterschiedliche „Spielchen“ der Verarbeitungstypen an. Wir sammeln erste Ideen, die über diese Anfangsspielchen hinweghelfen und versuchen den Tücken den Schrecken zu nehmen.

Workshopleitung Dipl.-Psych. Jennifer Hammer

Ich heiße Jennifer Hammer und habe von 2005 bis 2010 in Göttingen studiert. Seit August 2010 bin ich Psychotherapeutin in Ausbildung an der AVT, seit Juli 2010 arbeite ich als festangestellte Diplom-Psychologin in der Vitos-Klinik für forensische Psychiatrie in Hadamar, in der suchtkranke Strafgefangene behandelt werden. Seit einiger Zeit arbeite ich außerdem im Rahmen meiner praktischen Tätigkeit ambulant mit Patienten in Köln.



Die Workshops sind **KOSTENLOS!** Bitte meldet euch **für einen der Tage bis zum 25.09.2014** per E-Mail (schaefer@avt-koeln.org) mit folgenden Angaben an: **Name; E-Mail-Adresse;** Name des **Workshops**, an dem ihr teilnehmen möchtet; Name eurer **Universität** sowie **Zahl des Semesters**, in dem ihr euch gerade befindet. **Wir freuen uns auf spannende Tage mit euch!**

Veranstaltungsort: AVT GmbH Köln, Venloer Straße 47-53, 50672 Köln

Sa. 04.10.2014, 10-13 Uhr, 3. Etage

Workshop 1: Stresstraining

M.Sc. Katharina Tecker

Work-Life Balance - ein Weg dem Stress zu entkommen. Leistungsdruck, Arbeitstempo und Zeitmangel nehmen ständig zu. Jeder Dritte leidet bereits unter Stresssymptomen. Burnout ist häufig das Resultat von unbewältigtem Stress. Doch ein Gleichgewicht zwischen Pflichten und Erholung zu finden erweist sich in der Praxis oft als schwierig. In diesem Workshop werden neue Denk- und Verhaltensmuster vorgestellt, mit denen die individuelle Belastung z.B. im Studium und im Alltag besser zu meistern ist. Dadurch kann negativen Folgen von Stress präventiv entgegengewirkt werden. Konkrete Inhalte meines Workshops werden sein: Erklärung des Begriffs Stress, resultierende Folgen von Stress, Analyse der individuellen Belastungssituation im Studium und Alltag, Einführung in das Konzept Work-Life Balance, Kommunikation als Komponente des Work-Life Balance, individuelle Anwendung.

Workshopleitung M.Sc. Katharina Tecker

Mein Name ist Kate Tecker, ich bin verheiratet und habe zwei Kinder. Ich bin 31 Jahre alt und habe mein Psychologie-Studium 2007 in England abgeschlossen. 2011 habe ich meine Verhaltenstherapie-Ausbildung bei der AVT begonnen. Momentan bin ich in der Allgemeinen Akutpsychiatrie der LVR-Klinik Langenfeld tätig.



Sa. 04.10.2014, 10-13 Uhr, 6. Etage

Workshop 2: Selbstwert

Dipl.-Psych. Sabine Bimmler

Selbstabwertung: Das ist, wenn ich mir selbst nichts zutraue. Wenn ich immer denke, die anderen wären intelligenter, schöner, fähiger. Wenn ich mich nicht traue, „Hier“ zu rufen, wenn die guten Dinge im Leben verteilt werden, wenn ich nie genug bin, wenn ich es nie richtig mache. Und wenn mich mal jemand lobt, „Auwei. Nein, das war doch nicht der Rede wert, nichts Besonderes, das hätte man doch noch viel besser machen können.“ Selbstabwertung ist ein typisches Zeichen eines angeknacksten Selbstwertgefühls, der inneren Überzeugung, dass man selbst irgendwie nicht so viel wert ist, ein Nichtsnutz, jemand, der alles falsch macht, ein böses Kind, kein guter Mensch, nicht wichtig, nicht würdig. Im Workshop erarbeiten wir anhand praktischer Übungen die Überzeugungen zum eigenen Selbstwert und wenden Methoden aus der psychotherapeutischen Praxis an, die den Selbstwert positiv beeinflussen sollen.

Workshopleitung Dipl.-Psych. Sabine Bimmler

Mein Name ist Sabine Bimmler. Ich bin seit 14 Jahren Diplom-Psychologin und seit 1,5 Jahren bei der AVT in der Ausbildung zur Psychotherapeutin. Die letzten 15 Jahre habe ich als Beraterin für Führungskräfte und als Coach gearbeitet. Ich lebe mit meiner Familie in Köln. In meiner bisherigen therapeutischen Arbeit konnte ich immer wieder sehen, wie wichtig das Thema Selbstabwertung im therapeutischen Prozess ist. Daher freue ich mich über diesen Workshop besonders!



Die Workshops sind **KOSTENLOS!** Bitte meldet euch **für einen der Tage bis zum 25.09.2014** per E-Mail (schaefer@avt-koeln.org) mit folgenden Angaben an: **Name; E-Mail-Adresse;** Name des **Workshops**, an dem ihr teilnehmen möchtet; Name eurer **Universität** sowie **Zahl des Semesters**, in dem ihr euch gerade befindet. **Wir freuen uns auf spannende Tage mit euch!**

Veranstaltungsort: AVT GmbH Köln, Venloer Straße 47-53, 50672 Köln

So. 05.10.2014, 10-13 Uhr, 3. Etage

Workshop 1: Selbstbehauptung im Alltag

M.Sc. Julia Hollstein

Und das bin ich! Selbstbehauptung im Alltag - eine Reflektion eigener Stärken, Bedürfnisse und Grenzen: In diesem Workshop werden wir ein gemischtes Programm aus verschiedenen Methoden sozialer Kompetenztrainings selbst ausprobieren, von denen Patienten mit wenig sozialen Fertigkeiten oft profitieren. Doch auch bei Personen, mit sehr guten sozialen Kompetenzen schadet es nicht, gelegentlich zu überprüfen ob die eigenen Bedürfnisse befriedigt werden und ob Andere persönliche Grenzen wahren. Wenn nicht, wie schaffen wir es dies umzukehren, sodass wir uns selbstsicher und gelassen im Alltag behaupten können? Diese und weitere Fragestellungen werden wir in dem dreistündigen Workshop erarbeiten und dabei vor allem viel selbst aktiv werden.

Workshopleitung M.Sc. Julia Hollstein

Mein Name ist Julia Hollstein und ich habe mein Psychologiestudium im Sommer letzten Jahres in Maastricht (NL) abgeschlossen. Während meines Masterstudiums habe ich ein einjähriges Praktikum in einer Psychiatrie in den Niederlanden gemacht und mich spätestens hier für die klinische Arbeit mit Patienten entschlossen. Daher war die Entscheidung zur Ausbildung zur Psychologischen Psychotherapeutin an der AVT für mich nur ein weiterer logischer Schritt. Zur Zeit absolviere ich mein PiA-Praktikum in den Kliniken Wied, eine psychosomatische Klinik für Abhängigkeitserkrankungen in Rheinland-Pfalz.



So. 05.10.2014, 10-13 Uhr, 6. Etage

Workshop 2: Achtsamkeit

M.Sc. Franca Bühnemann

Mindful or Mind full? Woran dachten Sie gerade? An das, was Ihnen gestern passiert ist, oder an den Workshop den Sie in Zukunft besuchen wollen? An welcher Stelle berühren sich Ihre Finger? Sind Sie sich bewusst darüber wie der Raum um Sie herum aussieht? Was die buddhistische Tradition schon lange weiß, schwappt nun auch als „Dritte Welle der Verhaltenstherapie“ in die westliche Welt. Achtsamkeit, Akzeptanz, Mitgefühl mit sich selbst, Leben im jetzigen Moment; diese Konzepte finden sich in strukturierten Therapien, z.B. der Akzeptanz- und Commitmenttherapie, der Dialektisch-Behavioralen Therapie oder der Metakognitiven Therapie wieder. Die Möglichkeiten der Anwendbarkeit sind vielfältig, nicht nur im therapeutischen Setting, sondern auch im alltäglichen Leben. Bei diesem Workshop werden sowohl die Grundlagen der Achtsamkeit beschrieben und erfahren, wie auch die Anwendbarkeit in der Verhaltenstherapie erläutert.

Workshopleitung M.Sc. Franca Bühnemann

Ich bin Franca Bühnemann, bin 27 Jahre alt und befinde mich in der 2. Hälfte der Ausbildung an der AVT. Mein klinisches Jahr habe ich im "Zentrum für Seelische Gesundheit" in Marienheide gemacht, wo ich jetzt als angestellte Psychologin immer noch arbeite. Meine ambulanten Fälle mache ich teils in einer Lehrpraxis in Wuppertal, teils in einer der Institutsambulanzen. Vor der Ausbildung habe ich in Maastricht und in Wales studiert und bin danach wieder zurück in meine Heimatstadt Köln gezogen.



Die Workshops sind **KOSTENLOS!** Bitte meldet euch **für einen der Tage bis zum 25.09.2014** per E-Mail (schaefer@avt-koeln.org) mit folgenden Angaben an: **Name; E-Mail-Adresse;** Name des **Workshops**, an dem ihr teilnehmen möchtet; Name eurer **Universität** sowie **Zahl des Semesters**, in dem ihr euch gerade befindet. **Wir freuen uns auf spannende Tage mit euch!**

Veranstaltungsort: AVT GmbH Köln, Venloer Straße 47-53, 50672 Köln