



Anmeldung bei
Dr. Nora Kaiser
nkaiser@bluewin.ch
bis spätestens 20. Juli 2019

GRUPPENSELBSTERFAHRUNG IN SÜDFRANKREICH vom 31. Aug. bis zum 07. Sept 2019

Falls sich eine Gruppe von mind. 4-6 Personen anmeldet, kann auch ein anderer Termin vereinbart werden.

Für eine **Gruppe mit max. 8 Teilnehmern** (Psychologinnen, Psychologen / Ärztinnen, Ärzte) bieten ich in Südfrankreich 52 Stunden (à 45 Min.) Gruppenselbsterfahrung an (Bestandteil der Psychotherapieweiterbildung).

Konzeptueller Hintergrund:

Das Selbst setzt sich zusammen aus Bildern die wir von uns haben (Selbstbild), aus dem Aufmerksamkeitsstrom der Achtsamkeit, den wir in einem Gleichgewicht von Gefühlen und Verstand auf uns richten (Selbstwahrnehmung) und aus einer beobachtenden Instanz, die wahrnimmt („Ich“ oder „Selbst“). **Selbsterfahrung** besteht in der Zunahme der Bewusstheit dieser drei Elemente (In allen Lebensbereichen, auch im Kontakt mit Patienten) durch die Klärung persönlicher Anliegen.

Aus einem Themenpool werden gemeinsam mit der Gruppe die Wochenthemen ausgewählt.

Themenbeispiele:

Familienrekonstruktion. Mein soziales Netz, gestern - heute -morgen? Was sind meine Motivationen und Werte? Warum will ich Psychotherapeutin, Psychotherapeut werden? Welches sind meine Ressourcen? Wie gehe ich mit meinen Gefühlen und Bedürfnissen um? Bewusstwerdung des eigenen Persönlichkeits- und Kommunikationsstils. Wie gehe ich mit neuen Erfahrungen und Situationen um? Offene Auseinandersetzung mit persönlichen Anliegen.



Kursleitung:

Dr. Nora Kaiser
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP,
Supervisorin und Ausbilderin SGVT

Kosten für 52 Gruppenselbsterfahrungsstunden (à 45 Min.)

Wird entsprechend der Anzahl Teilnehmerinnen berechnet:
bei vier = Fr. 1'490.-; bei fünf = Fr. 1'350.-; ab sechs = Fr. 1'250.-

Unterkunft: MAS VINSON ist ein ehemaliges Weingut mit 3ha Umschwung, einem wunderschönen Park mit Pool (5x10m), einem 110m² grossen Saal zum Arbeiten, einer Gartenhalle zum Essen und Verweilen, einer Boulebahn und Weiden mit Pferden. Dieser schöne Ort, fernab von Lärm und Hektik habe ich für unsere Selbsterfahrungsgruppen ausgesucht.

www.frankreich-ferien.ch um die ganze Schönheit von MAS VINSON zu entdecken.

Was kostet der Aufenthalt für 7 Tage:

Verpflegung: 7 Brunch und 6 Abendessen (drei Gänge exkl. Wein und Kaffee)
und Unterkunft im Einzelzimmer: SFR 910.-