



TERMINE, PREISE und ANMELDUNG



Haltungen des Glücks

Freitag 1.- Sonntag 3. Mai 2015
Fr u. Sa 10 - 18, So 10 - 16.30 Uhr

400 €

Das Seminar ist von der Psychotherapeutenkammer Berlin zertifiziert.

Die Fortbildungen werden in Berlin stattfinden, der genaue Ort wird noch bekannt gegeben. Die Anmeldung erfolgt per Email und Überweisung auf das unten angegebene Konto.

Bis vier Wochen vor Veranstaltungsbeginn ist ein Rücktritt von der Anmeldung gegen eine Bearbeitungsgebühr von 30.- Euro möglich.

Bei späterem Rücktritt wird die gesamte Gebühr einbehalten. Fällt das Seminar aus, wird der volle Betrag rückerstattet.

Teilnehmer, die bei mir einen bestimmten Workshop bereits absolviert haben, und diesen noch einmal auffrischen wollen, können den Workshop mit einem Rabatt (50%) wiederholen.

Dipl. Psych. Ralf Steinkopff

Praxis: Moosdorfstr. 3
12435 Berlin
030 - 852 44 04
steinkopff@web.de
www.epizentrum.info

Konto

DE25 5005 0201 1252 6509 98
HELADEF1822

Steuernummer 36/544/60358
FA Berlin-Treptow

Dipl. Psych. Ralf Steinkopff
Moosdorfstr. 3
D-12435 Berlin
+49.30.8524404
steinkopff@web.de
www.epizentrum.info



WORKSHOP

Von der Psychotherapeutenkammer Berlin
mit 23 Punkten zertifiziert

Haltungen des Glücks



BERLIN

1.-3. Mai 2015

Anmeldung und Info:

030 - 852 44 04

www.epizentrum.info

Dipl. Psych. Ralf Steinkopff

Psychologischer Psychotherapeut,
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut

Quick-REMAP-Trainer,
Advanced Energy Psychology EDxTM Level IV Trainer,
EFT-Practitioner,
Familientherapeut (BIF), Systemtherapeut (SG),
Klinische Hypnose (M.E.G.), KiHyp (M.E.G.),
Supervisor (BDP), Verhaltenstherapeut (DGVT),
Dozent (IVB) und Lehrsupervisor (IVB, IVS)

www.epizentrum.info



Dipl. Psych. Ralf Steinkopff
Moosdorfstr. 3
D-12435 Berlin
+49.30.8524404
steinkopff@web.de
www.epizentrum.info

Haltungen des Glücks

Warum **Haltungen des Glücks**? Das Glück aktiv zu suchen und Techniken aus Ratgebern anzuwenden ist häufig eine Falle, in der man sich mehr und mehr anstrengen muss, ohne wirklich glücklicher zu werden. Es geht hier dagegen mehr darum, Einstellungen zu verändern, die ermöglichen, dauerhaft zufriedener zu leben.

Im Seminar werden vor allem die Einstellungen Thema werden, aber auch Übungen und Techniken, die sich als hilfreich herausgestellt haben. Dies wird zweigleisig geschehen. Zum einen sind die Teilnehmer quasi Klienten, die über Übungen mit Selbsterfahrung ihre eigenen Haltungen überprüfen und beginnen können zu verändern. Es braucht also auch die Bereitschaft, sich auf innere Prozesse einzulassen.

Zum anderen wird der Therapieprozess und die Vermittlung bei Klienten und Patienten ein wichtiger Inhalt sein. Die beiden Aspekte sind nicht so weit voneinander entfernt: Wenn wir selbst zufriedener sind, ist die Vermittlung von Glückshaltungen effektiver und findet auch zwischen den Zeilen statt (Glück ist ansteckend).

Die praktische Anwendung wird im Mittelpunkt stehen. Sie wird begleitet von wissenschaftlichen Erkenntnissen und dem Erfahrungsschatz verschiedener therapeutischer Schulen und in einem eigenen Ansatz münden: Der Persönliche Flow-Prozess©.

Seminarinhalte:

- * Unterschiedliche Formen des Glücks
- * neurologische Grundlage:
Unsere Belohnungssysteme
- * Haltungen des Glücks wie Dankbarkeit, Mitgefühl, Großzügigkeit etc.
- * Übungen zu den verschiedenen Haltungen
- * Glück und Zufriedenheit im Therapieprozess
- * Was bieten die verschiedenen Therapie-schulen wie Positive Psychologie, ACT etc.
- * Flow
- * Wissenschaftliche Befunde
- * Glück ist etwas Anderes als die Abwesenheit von sogenannten negativen Gefühlen!
- * Glücksfallen
- * Achtsamkeit und darüber hinaus
- * Ebenen der Bewusstheit
- * Wahlfreiheit: Am Steuer des eigenen Lebens sitzen
- * Ziele und Werte
- * Der Persönliche Flow-Prozess©

Supervisionen

Aus Erfahrung hat es sich als günstig erwiesen, nach einiger Zeit eine Supervision zu besuchen, da dann die ersten Erfahrungen mit der neuen Methode gesammelt, die erste Euphorie abgeebbt ist und die Methode wieder mehr in den Hintergrund zu geraten droht.

Anvisiert ist **Freitag, 19. 6. 2015 von 14-18.45 Uhr**. Endgültig wird der Termin gemeinsam im Seminar festgelegt. Die Teilnahmegebühr für die Supervision beträgt 80 €.

Supervision kann die Möglichkeiten geben, aufkommende Fragen und eventuelle Unsicherheiten zu klären, einzelne Interventionen zu vertiefen und auch Fälle aus der eigenen Praxis zu supervidieren. Diskussionen, Übungen und das Verfolgen von Demonstrationen oder Fallsupervisionen ermöglichen sowohl die Vertiefung als auch die Auffrischung des bereits Gelernten.

Glückshaltungen und entsprechende Techniken lassen sich hervorragend in alle Beratungs- und Therapieprozesse integrieren und auch mit anderen Methoden der Psychotherapie kombinieren. Die Integration in die jeweils eigene Praxis kann ebenfalls Gegenstand der Supervision sein.

Weitere Supervisionstermine, auf Wunsch auch themenspezifisch, lassen sich jederzeit vereinbaren.

www.epizentrum.info