



CAS FH in Praktische Psychologie im Beruf

Klasse: CASIKP_10/21_22 Wintersemester 2021_2022

Unterrichtstag: siehe Stundenplan - Dauer: 09:15 - 12:00 und 13:00 - 17:15 Uhr.

Kursort ist Jungholzstrasse 43, Zürich-Oerlikon, Kanzeleistrasse 17, 8004 Zürich

Datum	Thema	Dozierende
30.10.2021	<p>Psychologische Grundlagen: Eine Einführung in Theorien, Fragestellungen und Erkenntnisse</p> <p>In den fünf Blöcken «Psychologische Grundlagen» tauchen Sie in die faszinierende und komplexe Welt der angewandten Psychologie ein. Sie erhalten ein wissenschaftlich fundiertes Basiswissen indem Sie die wichtigsten Theorien, deren zu Grunde liegenden Phänomene und daraus gewonnene Erkenntnisse kennen lernen.</p> <p>Unter anderem setzen Sie sich mit folgenden Fragen auseinander:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Womit beschäftigt sich eigentlich die Psychologie? • Wie funktioniert der Mensch? • Welche Faktoren beeinflussen die persönliche Entwicklung? • Sind wir „Herr*in im eigenen Haus“? • Kann man sich ändern oder bleiben Persönlichkeitsmerkmale ein Leben lang bestehen? • Warum verhalten sich Erwachsene unter gewissen Umständen immer noch wie Kinder? • Ist Wahrnehmung real und Erkenntnis objektiv? • Ist es möglich nicht zu kommunizieren? • Warum sind private und berufliche Beziehungen manchmal so kompliziert? <p>Block 1 - Grundlagen und Einblick in die wichtigsten psychologischen Richtungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beschäftigungsbereiche der Psychologie • Die drei Hauptströmungen und ihre wichtigsten Vertreter • Persönlichkeitstheorien 1 	<p>Evelyne Kamer Rietiker, Dipl. Psychologin FH (in Arbeits- und Organisationspsychologie), Psychotherapeutin ASP/IKP, Psychologische Beraterin FSB.</p> <p>Beauftragt als Ausbilderin und Seminarleiterin am IKP. In eigener Praxis für Psychotherapie und Persönlichkeitsentwicklung tätig mit den Schwerpunkten Intuitive Imagination und Persönlichkeitsentwicklung mit Alpakas.</p>
13.11.2021	<p>Block 2 – Kognitive Psychologie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung • Lernen, Schlussfolgern und Problemlösen • Motivation 	Evelyne Kamer Rietiker, Dipl. Psychologin FH
27.11.2021	<p>Block 3 - Entwicklungspsychologie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklungsphasen von der Geburt bis zum Tod • Persönlichkeitstheorien 2 • Stellenbezogener Lebenszyklus 	Evelyne Kamer Rietiker, Dipl. Psychologin FH
10.12.2021	<p>Block 4 - Kommunikationspsychologie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aspekte der verbalen und nonverbalen Kommunikation • Beziehungsgestaltung und Nähe-Distanz-Verhalten • Abwehrmechanismen 	Evelyne Kamer Rietiker, Dipl. Psychologin FH
11.12.2021	<p>Block 5 - Sozialpsychologie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Systemische Psychologie: vom Familiensystem zum Gruppen- und Arbeitssystem • Gruppendynamik • Selbst- und Fremdwahrnehmung, Selbstreflexion 	Evelyne Kamer Rietiker, Dipl. Psychologin FH



08.01.2022	<p><u>Block 6: - Gesprächstechnik gewaltfreie Kommunikation</u></p> <p>Der bedürfniszentrierte und multidimensionale Ansatz des IKP lässt sich gut mit der lebensbejahenden Haltung und der hilfreichen Technik der gewaltfreien Kommunikation ergänzen. Die von Marshall Rosenberg entwickelte Methode kann in Beratung und Therapie komplexe Fragestellungen strukturieren und deshalb zu „einfachen“ und effektiven Ergebnissen führen.</p> <p>Mit diesem lösungsorientierten Ansatz können verschiedenste Themenbereiche bearbeitet werden wie:</p> <ul style="list-style-type: none">• Vorbereiten von schwierigen Gesprächen,• Konflikte in Beruf oder Beziehungen,• Umgang mit Kritik,• innere Bedürfniskonflikte und Entscheidungsschwierigkeiten,• Selbstvorwürfe. <p>Nach einer Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation und deren Variationen soll die Kleingruppenarbeit mit Ausprobieren im Vordergrund stehen.</p>	<p>Susan Falck, lic. phil. Eidg. anerkannte Psychotherapeutin, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, Körperzentrierte Psychotherapeutin IKP. Beauftragt als Ausbilderin/Lehrtherapeutin/Supervisorin IKP. Ausbildung in «Integrative Body Psychotherapy», Berufserfahrung in Jugend- und Drogenberatung. In eigener Praxis tätig.</p>
14.01.2022	<p><u>Block 7: - Umgang mit Stress / Burnout: Prävention / Resilienz / Work-Leisure-Balance</u></p> <p>Familie, Beruf, Belastung durch schwierige Lebensumstände: Es gibt viele Faktoren, die Stress auslösen können. Tritt Stress häufig auf oder wird er zum Dauerzustand, muss gehandelt werden. Denn die üblichen Reaktionen wie Aggression, Fluchtverhalten oder Verleugnung der Situation und das Prinzip «weiter wie bisher, bis jetzt ging es auch» führen nicht zu einer nachhaltigen Entlastung. Stress vermindert die geistige Flexibilität, man verliert den Überblick, weicht aus oder handelt kopflös. Stress blockiert die natürlichen Ressourcen und mindert dadurch die Leistungsfähigkeit. Besonders belastend wird es, wenn Stressgeplagte ihre Situation nicht mehr bewältigen können: Andauernder Stress macht körperlich und geistig krank, bis zum kompletten Ausfall durch Burnout oder Depression.</p> <p>Inhalte dieses Blocks sind:</p> <ul style="list-style-type: none">• Kennenlernen der komplexen Körper-Psyche-Beziehung sowie der neurobiologischen Vorgänge und Effekte bei der Entstehung von Stress• Erkennen und Verstehen verschiedener Formen von Stress und des Zusammenspiels von Belastung und Resilienz• Wahrnehmen möglicher Symptome von Stress bei sich selbst wie auch bei anderen (z. B. bei Mitarbeitenden)• Kennenlernen und Erleben von verschiedenen Strategien, mit Stress umzugehen, adäquat darauf zu reagieren und Veränderungsprozesse anzustossen• Durch vielfältige Selbsterfahrung erhalten die Teilnehmenden praxisbezogene und direkt anwendbare Tools, die sie und ihre Mitarbeitenden in einer gesunden leistungsfähigen Balance zwischen Anspannung und Entspannung stärken	<p>Christina Stäheli, MA Eidg. anerkannte Psychotherapeutin, Körperzentrierte Psychotherapeutin IKP. Beauftragt als Ausbilderin und Seminarleiterin am IKP. In eigener Praxis tätig.</p>
28.01.2022	<p><u>Block 8: - Ressourcenarbeit – Entspannungsverfahren</u></p> <p>Resilienz, Ressourcen und Positive Psychologie sind in jüngster Vergangenheit vielbeachtete Themen geworden. Sie stehen für die salutogenetische Sichtweise, also für die Frage: „Was hält uns gesund oder hilft uns, wieder zu gesunden?“, und für Empowerment oder Selbstkompetenz, also die Frage: „Wie halte ich mich gesund, oder was kann ich dazu beitragen, wieder zu gesunden oder trotz bzw. mit Krankheit möglichst gut zu leben?“</p>	<p>Christina Stäheli, MA</p>



	<p>Resilienz oder psychische Widerstandskraft meint die Fähigkeit, Schwierigkeiten und Krisen im Lebensverlauf zu meistern und vielleicht sogar daran zu wachsen. Resilienz ist damit eine wichtige Ressource und kann gefördert werden – wenn wir wissen wie. Hier zeigt sich eine Verbindung zur Positiven Psychologie.</p> <p>Inhalte dieses Blocks sind:</p> <ul style="list-style-type: none">• Grundlagen: Was ist Resilienz, was sind Ressourcen,• vorhandene Ressourcen finden und nutzen,• Veränderungsmöglichkeiten: neue Ressourcen aufbauen,• Selbstakzeptanz. <p>In diesem Block wird die eigene Resilienz der Teilnehmenden erkundet und gefördert. Grundlagen zu Resilienz, Salutogenese und Ressourcenaktivierung werden erarbeitet. Teilnehmende lernen die Grundlagen und praktische Übungen kennen, um ihre eigene Resilienz und andere bzw. neue Ressourcen aufzubauen.</p>	
05.02.2022	<p><u>Block 9: - Konfliktbewältigung sowie Krisenmanagement</u></p> <p>Dieses Seminar setzt sich auseinander mit Krisen im Lebensalltag und in der psychologischen Praxis. Wir machen uns vertraut mit den eigenen Krisenmustern und lernen die Ressourcen kennen, die aus der Krise führen. Der eigenen „Krisis“ bewusst zu begegnen hilft, Möglichkeiten und Grenzen zu erkennen und Krisen bei anderen ruhiger und gelassener zu begegnen. Krisen verdichten das Erleben und setzen neue Kräfte frei. Zudem können Krisen Chancen sein, die Wachstum ermöglichen.</p> <p>Ein Schwerpunkt dieses Blocks besteht darin, Krisen innerhalb Teams oder Personengruppen frühzeitig zu erkennen und durchzuarbeiten. Die Teilnehmenden lernen, Krisen kreativ und konstruktiv anzugehen. Wir machen uns mit den wichtigsten Interventionen zur Krisenbewältigung vertraut.</p>	<p>Christina Casanova, lic. phil. I Eidg. anerkannte Psychotherapeutin, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, Körperzentrierte Psychotherapeutin IKP. Beauftragt als Ausbilderin / Lehrtherapeutin/Supervisorin am IKP. Abschluss in Integrativer Körpertherapie IBP. Längere Berufserfahrung mit ambulanten und stationären Patienten in einer psychiatrischen Klinik. In psychiatrischer Klinik und als Psychotherapeutin in eigener Praxis tätig.</p>
26.02.2022	<p><u>Block 10: Gesprächstechniken / Kommunikation</u></p> <p>Ob in Management- oder Teammeetings, bei anspruchsvollen Mitarbeiter- oder Kundengesprächen: Eine gelungene Kommunikation bzw. Gesprächsführung ist die Basis für den Erfolg im Beruf.</p> <p>In diesem Block lernen Sie verschiedene Kommunikationsmodelle und Gesprächstechniken kennen, wenden diese an Gesprächssituationen aus Ihrem Arbeitsalltag an, reflektieren Ihren Kommunikationsstil und erhöhen Ihre Gesprächskompetenz.</p> <p>Inhalte dieses Blocks sind:</p> <ul style="list-style-type: none">• die Grundlagen der personenzentrierten Gesprächsführung nach Carl Rogers kennenlernen• eine vertrauensvolle Gesprächsatmosphäre auf Augenhöhe aufbauen• die Bedeutung von emotionaler Führung in schwierigen Zeiten erfahren• empathisch Ängste und Befürchtungen der Mitarbeitenden abholen• im Dialog eine Balance finden zwischen wertschätzendem Zuhören und dem authentischen Vertreten des eigenen Standpunkts	<p>Doris Grubenmann, lic. phil. I Eidg. anerkannte Psychotherapeutin, Psycho- therapeutin ASP, Körperzentrierte Psycho- therapeutin IKP. Dipl. Hypno-therapeutin, Master Practitioner in Logo-synthese, Idiolektische Gesprächsleiterin GIG, Ausbildung in Organisations- und Familienaufstellungen. Beauftragt als Ausbilderin/Lehrtherapeutin und Supervisorin IKP. Als Personalentwicklerin und Psychotherapeutin in eigener Praxis tätig.</p> <p>Antoine Kissenpfennig, lic. phil. I, MSc Studium in Pädagogik, Linguistik und Psychologie. Master of Science in Organisations-entwicklung. Dipl. Coach IOBC, Dipl. Hypnotherapeut, Idiolektischer Gesprächs-leiter GIG. Beauftragt als Dozent IKP. Im Leadership Development als Führungskräfteentwickler, Teamentwickler und als Coach in eigener Praxis tätig.</p>



05.03.2022	<p>Block 11: - Nachhaltige Verhaltensänderung, Veränderungsmanagement</p> <p>Aus eigener Erfahrung wissen die meisten Menschen, dass eine langfristige Veränderung des eigenen Verhaltens ein vielschichtiger und oft mühseliger Prozess ist. Während einige wenige ihr Verhalten (weniger Essen, regelmässig Sport treiben, nicht mehr Rauchen etc.) von einem Tag auf den anderen für immer bewerkstelligen, fallen viele von uns nach einigen gut gemeinten ersten Schritten unweigerlich in alte Verhaltensmuster zurück. Die Gewohnheit ist eben oftmals stärker als der gute Vorsatz oder Wille zur Veränderung.</p> <p>Die Quellen des Scheiterns sind dabei vielfältig:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Weiss ich überhaupt was ich will? (Ziele) • Verfüge ich über genügend Informationen? (Wissen) • Finde ich die individuell richtige Strategie? (Handlungsplanung) • Wie gehe ich mit Rückschlägen um? (Bewältigungsplanung) • Was oder wer kann mich idealerweise im Prozess unterstützen und motivieren? (Ressourcen) <p>Dieser Block vermittelt die wissenschaftlichen Grundlagen für eine erfolgreiche und nachhaltige Verhaltensänderung. Wir arbeiten an eigenen Themen und versuchen, einen persönlich zugeschnittenen Prozess einzuleiten. Die Beobachtung des Körpers und die Arbeit mit dem Atem kann uns dabei helfen festzustellen, ob wir auf dem gewünschten Weg zur Veränderung sind (Monitoring).</p>	<p>Dr. phil. Daniel Hausmann-Thürig Psychologe FSP, Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Lehrstuhl Angewandte Sozial- und Gesundheitspsychologie der Universität Zürich, Certificate of Advanced Studies UZH in Gesundheitspsychologischer Lebensstiländerung und Mind Body Medicine. In der Lehre und Forschung tätig mit Schwerpunkten in den Bereichen diagnostisches Entscheidungs- und Risikoverhalten, Soziale Interaktionen und Gesundheitsverhalten.</p>
26.03.2022	<p>Block 12: - Grundlagen Systemtheorie</p> <p>Jedes soziale Gefüge, ob im privaten wie beruflichen Kontext, beruht auf bestimmten Voraussetzungen. Diese zugrundeliegenden Systeme beeinflussen sich im Denken und Handeln. Ob Sie nun Teams oder temporäre Arbeitsgruppen leiten, Sie kennen aus eigener Erfahrung: In der Zusammenarbeit mit Einzelpersonen sind Lösungsfindungen nachhaltig realisierbar. Aber oft zeigt es sich, dass dabei die Systeme, in denen die Einzelpersonen tätig sind, hinderlich wirken. In solchen Konstellationen ist es zielführend, komplexe Beziehungen ganzheitlich betrachten zu können und die anderen Beteiligten ins Gespräch miteinzubeziehen. Aufgrund ihrer wechselseitigen Beziehung zueinander beeinflussen sie sich gegenseitig, und alle entscheiden den Veränderungsprozess mit. Um möglichst alle Formen von Sozialität zu beschreiben, wurden in der soziologischen Systemtheorie über Jahrzehnte umfassende Theorien entwickelt. Die systemische Sichtweise ermöglicht es, die komplexen Phänomene, die menschliches Zusammenleben charakterisieren, zu erkennen und eine passende Technik zu entwickeln, um Störungen und Beeinträchtigungen anzugehen.</p> <p>In diesem Block erweitern Sie gezielt Ihre Wahrnehmungs-, Kommunikations- und Handlungsmöglichkeiten, lernen konkrete Techniken und praktische Werkzeuge für das systemische Arbeiten kennen und trainieren die lösungsorientierte Gesprächsführung mit Systemen, wobei Sie speziell auf die Ressourcen und Autonomie der Beteiligten achten.</p>	<p>Christina Casanova, lic. phil. I</p>

Leistungsnachweis	
Wissenschaftliches Arbeiten	Online-Kurs
Multiple Choice	60 Minuten
Transferarbeit	Schriftliche Arbeit