

Emotionsregulation und Trauer

Schwerpunkt – Trauernde Kinder und Jugendliche

Emotionsregulation ist ein prominentes Thema für Personen aus psychosozialen Berufen und in aller Munde. Aber was sind eigentlich Emotionen genau und welche Rolle spielen sie speziell im Umgang mit Trauer bei Kindern und Jugendlichen?

In diesem 2-tägigen Workshop werden Sie Grundlagen der Emotionsregulation und deren Bedeutung bei der Trauer(-arbeit) erfahren und Strategien ausprobieren können.

Es werden keine spezifischen Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Inhalte:

- ✓ Grundlagen: Was sind Emotionen? Was ist Trauer? Was sind primäre und sekundäre Emotionen? Was ist der Unterschied zwischen Schmerz und Leid? Was ist emotionale Feinkörnigkeit und wie kann sie mir helfen?
- ✓ Wie kann ich mit Emotionen umgehen? Wann sollte ich sie annehmen, wann regulieren oder lieber wegschieben? Was bedeutet das im Zusammenhang mit trauernden Jugendlichen?

Termine: Dienstag, der 21. Januar 2025, 15:00 - 18:00 Uhr
und
Dienstag, der 28. Januar 2025, 15:00 – 18:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 100,00 €

Dozentin: Miriam Trautmann Dipl.-Päd., Syst. Beraterin, DBT-Therapeutin für Soziale- und Pflegeberufe, Kinder- und Jugendtrauerbegleiterin

Dr. Kristin Heinecke Psychologische Psychotherapeutin, DBT-Therapeutin, Supervisorin (IFT) und Dozentin, niedergelassen in eigener Praxis

Zielgruppe: Personen aus Psychosozialen Berufen, Lehrer:innen und Interessierte, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten

Abschluss: Teilnahmebescheinigung der Akademie Travebogen

Veranstaltungsort: Akademie-Travebogen, Ziegelstraße 9-11, 23556 Lübeck

Anmeldung: Online über <https://www.akademie-travebogen.de/bildungsangebote/fort-und-weiterbildung/>