

# Weiter kommen...



## Lehrgang Skillstraining Wien

**Österreichische Akademie für Psychologie (AAP)**  
AAP, Vereinsgasse 15/EG 1020 Wien

Herbst 2018

Seite 1 von 7

Klinische Psychologie - Gesundheitspsychologie - Weiterbildungslehrgänge und Seminarreihen in der Psychologie und angrenzenden Bereichen

Vom Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur anerkannter Qualitätsanbieter in der Erwachsenenbildung (Ö-Cert)  
Staatlich anerkannte Einrichtung nach §9 Abs.1 Psychologengesetz 2013; AAP GmbH, Vereinsgasse 15, 1020 Wien  
Homepage: [www.aap.ac.at](http://www.aap.ac.at), Email: [office@aap.ac.at](mailto:office@aap.ac.at), Tel.: +43-1-406 73 70, Fax: +43-1-406 73 71, UID ATU49308707, FB185928z



## 1 Lehrgangsmotivation

Das DBT-Skills-Training beruht auf dem dialektischen Weltbild und wurde ursprünglich für Hochrisikopatientinnen und -patienten entwickelt. Heute wird es diagnoseunabhängig bei Mehrfacherkrankungen und im nicht-klinischen Setting (u.a. in Schulen, im Arbeitsumfeld, in der Forensik) zur Prävention und Ressourcenaktivierung eingesetzt. Spezifische Skills ermöglichen problematische Muster im Verhalten, bei zwischenmenschlichen Interaktionen, bei Problemen der Emotionsregulation- sowohl nicht-kontrolliert als auch überkontrolliert, der Impulskontrolle und einem negativen Selbstbild zu verändern.

Die Inhalte der Module- Innere Achtsamkeit, Stresstoleranz, Bewusster Umgang mit Gefühlen, Zwischenmenschliche Skills, Selbstwert und Körperorientierte Stabilisierungstechniken- orientieren sich an den Bedürfnissen der Betroffenen, werden an die jeweilige Population angepasst und erfordern hohe Fachkompetenz und eine spezifische Didaktik.

Das Weiterbildungscurriculum besteht aus 5 Kompaktseminaren inkl. Abschluss-Supervision mit eigener Falldarstellung.

## 2 Zertifizierung

Voraussetzungen für die Ausstellung des Zertifikats **SkillstrainerIn** sind

- mind. 90 % Anwesenheit im Lehrgang
- Präsentation eines vorbereiteten Stundenbildes im Gruppenrollenspiel
- Reflexion der Skillsarbeit im eigenen Arbeitsumfeld und persönliche Erfahrungen

**Der Abschluss der Weiterbildung wird mit dem Zertifikat Skills-Trainer/Skills-Trainerin zertifiziert.**

## 2 Zielgruppen

ÄrztInnen, ErzieherInnen, LebensberaterInnen, medizinische Fachkräfte, PädagogInnen, Pflegekräfte, PsychologInnen, PsychotherapeutInnen, SozialarbeiterInnen, sozialpädagogische Fachkräfte

### 3 ReferentInnen

#### Mag. Dr. Alice SENDERA

Diplompädagogin, Psychologin und Lehrtherapeutin für VT (AVM und SFU) mit den Zusatzausbildungen in Klinischer Hypnose und Dialektischer Behavioraler Therapie (DBT), Trauma-Therapeutin. Gründungsmitglied und Ausbildungsleiterin der Österr. Gesellschaft für Dialektisch Behaviorale Therapie und Skills-Training (ÖDBT). Leitung von Fortbildungsveranstaltungen und Weiterbildungsgruppen.



Publikationen: Skills-Training bei Borderline und Posttraumatischer Belastungsstörung; Borderline, die andere Art zu fühlen; Kinder und Jugendliche im Gefühlschaos; Trauma und Burnout in helfenden Berufen; Chronischer Schmerz - alle im Springer Verlag erschienen.

Mag. Dr. Sendera nimmt ihren Therapiehund mit.

#### Mag. Burkhard DAFERT

Klinischer Psychologe, Gesundheitspsychologe  
Psychotherapeut (Verhaltenstherapie)  
DBT – Therapeut und Skillstrainer



Tätig als Klinischer Psychologe und Psychotherapeut am Psychosomatischen Zentrum Waldviertel und in freier Praxis. Seminar- und Vortragstätigkeit für verschiedenste Institute. Lehrtherapeut der ÖDBT. Präsident der Österreichischen Gesellschaft für dialektisch behaviorale Therapie und Skillstraining

#### Mag. jur. Gerald SENDERA

Seit 1999 Training japanischer Kampfkünste, Ausbildung in waffenlosen Disziplinen sowie japanischem Langschwert (Katana) und Stock. Regelmäßige Teilnahme an nationalen und internationalen Lehrgängen, Auftritte bei Vorführungen und Shows, zahlreiche Erfolge in Turnieren und Wettkämpfen. Seit 2011 als Trainer graduiert, unterrichtet er im Verein Sobukan Union Wien ([www.takedaryu.at](http://www.takedaryu.at)). Geprüfter Übungsleiter für fernöstliche Kampfkünste (Sport Union Akademie) und staatlich zertifizierter Instruktor für fernöstliche Kampfsportarten (Bundessportakademie).



## 4 Organisatorisches

### 4.1 Termine Wien

Kompaktseminar I	18./19.10.2019
Kompaktseminar II	15./16.11.2019
Kompaktseminar III	13./14.12.2019
Kompaktseminar IV	17./18.01.2020
Kompaktseminar V	07./08.02.2020

Lehrgangsumfang: 80 Einheiten  
Uhrzeit Freitag von 14-19 Uhr und Samstag von 9-16.30 Uhr

Fallweise ist ein Therapiebegleithund anwesend.

### 4.2 Ort

Wien (Details laut gesondertem Terminplan)

### 4.4 Ihre Investition in den Lehrgang

Ab EUR 2.180,- inkl. USt.

### 4.5 Fördermöglichkeiten

Die Österreichische Akademie für Psychologie (AAP)® ist Ö-Cert zertifiziert und daher als förderungswürdiger Bildungsanbieter durch alle neun Bundesländer anerkannt. Details entnehmen Sie bitte unserem gesonderten Förderungsüberblick.

### 4.6 Anmeldeschluss

Zwei Wochen vor Lehrgangsstart

#### 4.7 Kontakt und Feedback

Österreichische Akademie für Psychologie (AAP)  
Mag. Birgit Kanzler  
Vereinsgasse 15/EG, 1020 Wien  
Tel. 01 / 406 73 70, Fax 01 / 406 73 71  
@ akademie@aap.co.at, Internet: [www.aap.ac.at](http://www.aap.ac.at)

### 5 Inhalte der einzelnen Module und Ablauf

#### Kompaktseminar I

- Theoretische Grundlagen (Emotionsregulationsstörung, Schwerpunkt Borderline-Störung))
- Das bio- psycho- soziale Erklärungsmodell
- Überblick bzgl. Emotionstheorien und Bindungstheorien, dysfunktionale Schemata
- Grundlagen des Skills-Trainings (S-T) , z.B. Kontingenzmanagement, Verhaltensanalyse
- Dialektik: Die Balance zwischen Akzeptanz und Veränderung
- Überblick über die Struktur, Didaktik und Methodik des Skills-Trainings.
- Rahmenbedingungen, Struktur und Aufbau des Skills- T.
- Information über den Ablauf von Kompaktseminar V ( incl. Supervision)

#### Kompaktseminar II

- Die Module Skills-Training
  - Achtsamkeit
  - Emotionsregulation
  - Stresstoleranz
  - zwischenmenschliche Fertigkeiten
  - Selbstwert
- Störungsspezifische Anwendungsmöglichkeiten

#### Kompaktseminar III

##### Teil I

- Körperorientierte Stabilisierungstechniken
- Körperwahrnehmungsübungen (Achtsamkeit, Koordination, Konzentration)
- Körpersprache

- Achtsamkeit in der Körpertherapie  
Basisübungen und praktische Methoden zur Emotionsregulation, Impulskontrolle, Nähe- Distanz-Regulation, Spannungsregulation und affektiven Stabilisierung
- Grundlagen des therapeutisches Boxens,
- Einführung spezieller Übungen auf den Grundlagen des Stockkampfes  
Basisübungen (und Anti- Dissoziationsübungen)

## Teil II

- Gesprächsführung und Behandlungsstrategien (Kommunikationstraining)
- Validierungs- Strategien  
Dialektische Strategien  
Commitment-Strategien  
Veränderungsstrategien  
Stilistische Strategien

## Kompaktseminar IV (workshop)

- Störungsspezifische Anwendungsmöglichkeiten und Vertiefung der Skillsarbeit  
(praxisorientierte Übungssequenzen)
- Gruppenführung, Einsatz der methodenspezifischen Strategien und Methoden
- Erarbeitung von Stundenbildern
- Besonderheiten und mögliche Probleme im Umgang mit Gruppen und dem Rollenbild des/der Skills-TrainerIn und des/der Co-TrainerIn

## Kompaktseminar V incl Abschlussprüfung

- Fallkonzeptionalisierung  
Eigene Falldarstellungen sollen vorgestellt werden ; an Hand von Dokumentationssequenzen soll der Verlauf der Skillsarbeit dokumentiert und kommentiert werden.  
Im Anschluss an die Falldokumentation erfolgt ein kurzes kollegiales Fachgespräch,
- Praktische Umsetzung (Vorbereitete Darbietung einer Gruppenstunde im Rollenspiel)
- Gruppensupervision

## Methoden

- Unterricht mit Power Point
- Handouts
- Lehrfilme
- Rollenspiele

Motivation zu interaktiver Gruppenarbeit und Kleingruppenarbeit wird vorausgesetzt

## Buchtipps

Sendera A., Sendera M (2016), Skills Training bei Borderline und Posttraumatischer Belastungsstörung, Springer

Linehan MM.(2016) Handbuch der Dialektisch Behavioralen Therapie. zur Behandlung psychischer Störungen. Skills Training Manual. CIP Medien München