

Imke Urmoneit

Wie wir denken, fühlen und handeln – Grundlagen der Neurobiologie

Das Wissen über die Arbeitsweise unseres Gehirns hilft uns, unsere Art der Wahrnehmung, unser Fühlen, Denken und Handeln besser zu verstehen. Für die aktive Gestaltung unseres Lebens und die Bewältigung von Krisen hilft uns dieses Verstehen, Lösungen zu entwickeln und umzusetzen. Konkrete am Alltag orientierte Methoden, die auf die Arbeitsweise des Gehirns abgestimmt sind, unterstützen Veränderungsprozesse nachhaltig.

Im Seminar wechseln sich theoretische Inputs über den Aufbau und die Arbeitsweise des Gehirns mit Übungen zur praktischen Umsetzung ab. Neben der Möglichkeit, die neurobiologischen Erkenntnisse in der Psychoedukation zu nutzen, wird beleuchtet, wie pädagogische Angebote und Beratungen von Klienten auf die Arbeitsweise des Gehirns abgestimmt werden können. Durch das Einbeziehen dieser Aspekte, werden Kinder, Jugendliche und Erwachsene eingeladen, ihre Veränderungsanliegen aus eigener Kraft zu gestalten.

Inhalte des Grundlagenseminars (1 Tag á 7 Zeitstunden)

- Aufbau und Funktionsweise des menschlichen Gehirns
- Die Entwicklung des Gehirns in der Kindheit und Jugendzeit.
- Die Funktionsweise des Bindungssystems, des Belohnungssystems und des Stress- Systems.
- Wie können Menschen lernen, sich besser zu verstehen? Möglichkeiten der Psychoedukation
- Erste Schritte des Transfers in die eigene Lebensgestaltung.

Ihr Nutzen:

- Das eigene Fühlen, Denken und Handeln verstehen lernen.
- Einordnung von Situationen und Berücksichtigung der neurobiologischen Grundlagen bei der Gestaltung von Angeboten oder des eigenen Lebens.
- Nutzen des Wissens im Rahmen der Psychoedukation.
- Aktivierung der Ressourcen des Klienten und Stärkung der Veränderungsmotivation.

Das Seminar ist auf eine Gruppengröße von maximal 20 Personen ausgerichtet. Die Kosten eines Seminartages belaufen sich auf 800,-- € zuzüglich Fahrtkosten und eventuell Übernachtungskosten.