

## Die 3 Online-Lern-Nuggets zum Polyvagalsystem

<b>Termine</b>	<p><b>Mittwoch, 07.02.2024</b>  <a href="#">Beziehungsmuster und Selbstregulierungs-Ego-State</a></p> <p><b>Mittwoch, 21.02.2024</b>  <a href="#">Übungen für Akutsituationen</a></p> <p><b>Mittwoch, 28.02.2024</b>  <a href="#">Genese und Kompensationsmuster von Persönlichkeitsanteilen</a></p>
<b>Seminarzeiten</b>	19.00 - 21.00
<b>Seminarort</b>	Online mit Zoom
<b>Inhalt</b>	<p><a href="#">Beziehungsmuster und Selbstregulierungs-Ego-State</a></p> <p>Selbstregulation ist ein Schlüsselwort im Umgang bei traumasensiblen Begleiten und Coachen. Ego-States bestimmen über unsere Handlungsabläufe und Verhaltensmuster, beeinflussen unsere Gefühle und wie wir mit und in unterschiedlichen Kontexten umgehen können. Es ist so enorm wichtig einen flexiblen Selbstregulierungs-Ego-State zu entwickeln. Deshalb wird der eigene S.E.S. im Fokus dieses Seminars sein.</p> <p>Inhalt u.a.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was bedeutet Ego-State und welche Unterschiede gibt es zur Telearbeit?</li> <li>• Wie erreiche ich einen resilienten und stabilen Selbstregulierungs-Ego-State, der dennoch offen ist für Entwicklung und Veränderung?</li> <li>• Welche Beliefs sind dafür hilfreich und wie konnte ich diese entwickeln?</li> <li>• Übung zum S.E.S und zum Polyvagalsystem</li> </ul> <p>→ Polyvagal-Lern-Nugget 1</p>

### Übungen für Akutsituationen

Akutsituationen brauchen sensible Umgangsformen in der Begleitung. Übungen, die bilateral ansetzen, den Vagus Nerv mit einbeziehen, körperorientiert agieren und das bedeutet natürlich auch die Atmung mit einbeziehen. Diese Übungen stehen im Mittelpunkt des Seminars.

Inhalt u.a.:

- Zuordnung der Übungen zum Polyvagalssystem
  - Bilaterale Übungen aus dem EMDR – Eye Movement Desensitization and Reprocessing
  - Vagus-Übungen mit Atmung
- ➔ Polyvagal-Lern-Nugget 2

### Genese und Kompensationsmuster von Persönlichkeitsanteilen

Das Denken und Handeln mit Persönlichkeitsanteilen ist mittlerweile sehr bekannt. Doch wie entstehen Persönlichkeitsanteile und welche gibt es? Wie ist das Agieren von Persönlichkeitsanteilen zu verstehen und woran orientiert es sich? Wie ist also die Genese und welche Kompensationsstrategien sind zu erkennen, die sich dann im Alltag zeigen? Was hat das damit zu tun, wie sich unser Nervensystem entwickelt und welche Strukturen sich „einbrennen“?

Inhalt u.a.:

- Wie Persönlichkeitsanteile entstehen?
  - Welche unterschiedlichen Arten von Persönlichkeitsanteilen kennen wir?
  - Wie verhalten sich Persönlichkeitsanteile, wenn ihre Bedürfnisse erfüllt werden und wie, wenn diese nicht erfüllt werden?
  - Welche Wirkung hat eine nicht ausagierte Energieladung von Persönlichkeitsanteilen für Seele, Geist und Körper?
  - Welche Rolle spielt der Innere Coach für ein zufriedenes System der Persönlichkeitsanteile?
- ➔ Polyvagal-Lern-Nugget 3



<b>Trainerteam</b>	Gerhard Gigler
<b>Seminargebühr</b>	105,00 € inkl. Mehrwertsteuer für alle drei Veranstaltungen Zahlbar im Voraus
<b>Ausbildung</b>	<p>Diese Einheiten sind auch Teile zu nachfolgenden Ausbildungen zum/r:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Traumasesiblen Coach und Beziehungsdynamiker/in</b></li><li>- <b>Traumasesiblen Beziehungs- und Sexualtherapeut/in</b></li></ul> <p>Sieh dir deshalb gerne auch diese Ausbildungen an, denn eine Anmeldung zur gesamten Ausbildung hat Vorteile:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Die MwSt. fällt weg, da wir als Ausbildungsakademie anerkannt sind</li><li>- Zusätzlich bieten wir eine Ermäßigung, die bei Komplettbuchung bis zu 820,- € betragen kann</li><li>- Die Ausbildung schließt mit einer Zertifizierung mit den entsprechenden Titeln ab</li><li>- Bei Buchung der gesamten Ausbildung ist die Abendakademie für die Dauer der Ausbildung kostenfrei</li><li>- Das Online-Systembrett kann kostenfrei genutzt werden (wenn die Nutzung nicht schon bei einer anderen Ausbildung geschehen ist)</li></ul>