

Fortbildung 22./23.04.2022 in Bern

Erledigungsblockade Prokrastination

Erledigungsblockade ist „nicht können, was man kann“. Menschen mit Erledigungsblockade schaffen es trotz Wissen, Einsicht und Motivation einfach nicht, Dinge zu erledigen, zu denen sie eigentlich fähig wären.
Sie sind blockiert.

Ca. 20% der Bevölkerung aller Bildungsniveaus sind von Erledigungsblockade betroffen, einige so stark, dass ihre Alltagspflichten, ihre Beziehungen, ihre Arbeit und ihre Gesundheit davon eingeschränkt sind. Erledigungsblockade ist ein bekanntes Symptom bei Depressionen oder Süchten, weniger bekannt ist es jedoch bei ADHS, Erschöpfung, Traumata u.a.m. Oft tritt es auch ohne erkennbare Gründe auf.

Hilfe ist möglich, wenn man das Phänomen versteht und es konkret und handlungsorientiert angeht. Blockaden bestehen aus Gefühlen, weshalb sie am wirksamsten über Gefühle aufgelöst werden. Weitere Bausteine zur Überwindung der Erledigungsblockade sind: Neue Verhaltensstrategien und Arbeitstechniken zu erlernen sowie gemeinsam, konkret und alltagsbasiert Dinge zu erledigen, um so Erfolgserlebnisse zu erarbeiten.

Dieser Kurs richtet sich an Fachleute aus Ergotherapie, Psychotherapie, Sozialpädagogik, Spitex oder Aufräumhilfe und helfende Laien.

Er soll dazu befähigen:

- Erledigungsblockade als Phänomen zu verstehen
- Individuelle Aufschiebe-Schwierigkeiten zu erkennen und zu benennen
- Individuell hilfreiche Einstellungen und Haltungen einzunehmen
- die starke Wirkung von hinderlichen Gefühlen zu verstehen und damit zu arbeiten
- wirksame Techniken zur Überwindung von Blockaden anzuwenden
- handlungsorientierte Unterstützung oder Therapie anzuwenden

Daten / Zeiten: 22./23.04.2022 | FR 10–18h, SA 10–17h

Kursort: Bern, Tierparkrestaurant Dählhölzli, 1. Stock

Kursleitung: Ruth Joss, Monika Elsässer, Anja Wittwer, Lena Oester, Ergotherapeutinnen HF / FH

Kosten: 550.– inkl. Pausen- und Mittagsverpflegung

Anmeldung: kurse@dieergopraxis.ch

Informationen und Fragen: ruth.joss@dieergopraxis.ch