

Fortbildung

Handlungsorientierte Therapie bei Erledigungsblockade / Prokrastination

Freitag, Samstag 24./25.1. oder 28./29.3.2025

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 Alltagspflichten, Beziehungen, Arbeit und 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.

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 und die Anforderungen des Lebens zu bewältigen.

Dieser Kurs richtet sich an Fachleute aus Ergotherapie, Psychotherapie, Sozialpädagogik, Spitex, Aufräumhilfe, eignet sich aber auch für helfende Laien.

Er soll dazu befähigen:

- Blockaden als Phänomen zu verstehen
- individuelle Aufschiebe-Schwierigkeiten zu erkennen und zu benennen
- individuell hilfreiche Einstellungen und Haltungen einzunehmen
- die starke Wirkung von (negativen) Gefühlen zu verstehen und sie zu überwinden
- wirksame Techniken zur Überwindung von Blockaden anzuwenden
- handlungsorientierte Unterstützung oder Therapie anzuwenden

Daten / Zeiten: 24./25.1.25 | FR 10 – 18 Uhr, SA 10 – 17 Uhr

Kursort: Bern

Kosten: Fr. 580 inkl. Kaffeepausenverpflegung und Arbeitsblätter

Kursleitung: Ruth Joss, Ergotherapeutin HF

Anmeldung / Fragen: kurse@dieergopraxis.ch