

Impulsseminar

für die Weiterbildung zum/zur AffektkontrolltrainerIn am Freitag, den 5. März 2010

Affektkontrolltraining ist ein Training zur Förderung eigenständigen Denkens und Handelns mit dem Ziel, **Handlungsmöglichkeiten in Konfliktsituationen zu erweitern** und Verantwortung für das eigene Tun zu übernehmen.

A.K.T.[®] ist ein soziales und emotionales **Kompetenztraining**, das die Standfestigkeit; die Entscheidungs-, Durchsetzungs-, und Anpassungsfähigkeit in den unterschiedlichen Lebenslagen fördert. Destruktive Energien, Hilflosigkeit und Gewaltbereitschaft können so konstruktiv gewendet werden

Gearbeitet wird im A.K.T.[®] überwiegend mit und durch den Körper, mit Elementen aus dem Qigong und asiatischen Kampfkünsten. Wo Worte oft fehlen, bietet gerade der **körperorientierte Ansatz** des Affektkontrolltrainings neue Möglichkeiten eigene Gefühle, Befindlichkeiten und soziale Beziehungen auszudrücken.

Mangelndes Konzentrationsvermögen, mangelnde motorische Fähigkeiten, Schwierigkeiten mit Aufmerksamkeit und Wahrnehmung werden über die unterschiedlichen Übungen beeinflusst, die „innere Stärke“ unterstützt.

Durch konzentrierte körperbezogene meditative Arbeit gelingt es, die Affekte (Wut, Ärger, Trauer, Neugier, Freude...) unter Kontrolle zu bringen. Das Selbstbewusstsein, die Selbstakzeptanz, das Durchsetzungsvermögen und die Lebensfreude werden gestärkt, der/die Lernende wird zu aktivem Handeln und Bewegen angeregt.

Der **ressourcen-lösungsorientierte Ansatz** mobilisiert die inneren Kräfte, hilft Visionen und Ziele zu entwickeln und Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. Der/Die Lernende bekommt so die Chance, seinen/ihren Weg selbst zu entdecken. Der Blick auf die Lösung und die eigenen Stärken und Ressourcen stehen dabei stets im Vordergrund. Dies bildet in Kombination mit Bewegung, die Basis der Arbeit.

Ziel des Impulsseminars ist es, einen Einblick in die theoretischen und praktischen Grundlagen des Affektkontrolltraining zu geben, erste Auseinandersetzungen mit der eigenen Haltung zu ermöglichen und die Auswirkungen von Übungen aus dem Qigong und den Kampfkünsten auf den eigenen Körper zu erspüren.

Zielgruppe: Mitarbeitende in der Jugend-/ Sozialarbeit, Lehrkräfte, AusbilderInnen, Migrationsberatung, pädagogische und heilpädagogisch Tätige und natürlich interessierte Fachkräfte anderer Berufsgruppen und Laien.

Veranstaltungsort: "Besser-miteinander-leben"-Zentrum,
Evangelische Jugendsozialarbeit (EJSA)
Hemauerstr. 20a, 93047 Regensburg

Kosten: 45 Euro

Referentinnen: Sabine Wunderlich, Andrea Ludwig
Affektkontrolltrainerinnen
Forum für Bildung und Bewegung

Zeiten: 10 – 17 Uhr (mit Mittagspause)

Mitzubringen: bequeme Kleidung ohne harte
Verschlüsse(Verletzungsgefahr)

Info und Anmeldung:

Sabine Wunderlich, Evangelische Jugendsozialarbeit, -Affektkontrolltraining®- ,
Hemauerstr. 20a, 93047 Regensburg, Büro Mo u. Fr: 0941/57068, Mobil: 0178 65 14
802, Fax: 5999190, affektkontrolltraining@ejsa-regensburg.de

Weitere Informationen zum A.K.T® und zu den **aktuellen Ausbildungen** in
Pappenheim und Clausthal-Zellerfeld finden Sie unter:

www.affektkontrolltraining.de

**Anmeldung zum Impulsseminar für die Weiterbildung zum/zur
AffektkontrolltrainerIn, am Freitag, den 5. März 2010, 10-17 Uhr**

Name:Geb.Datum.....

Adresse:

Telefon:.....E-Mail:.....

Arbeitsfeld:

.....

Unterschrift:.....

**Die Seminargebühr von 45.- € habe ich auf das Konto: Sparkasse
Regensburg 218 115, Stichwort "EJSA - A.K.T-Impulsseminar", überwiesen.**

Evangelische Jugendsozialarbeit, -Affektkontrolltraining®- ,
Hemauerstr. 20a, 93047 Regensburg, Büro: 0941/57068,
Mobil: 0178 65 14 802, Fax: 5999190,
affektkontrolltraining@ejsa-regensburg.de

