

BASISQUALIFIKATION INTROVISION

Der erste von drei Qualifizierungsstufen zum Introvisionsberater/zur Introvisionsberaterin nach Angelika C. Wagner :

- Das KAW Übungsprogramm (= Konstatieren-des Aufmerksames Wahrnehmen) nach A. C. Wagner als Kernstück der Introvision.
- Die Psychotonusskala als Gelassenheits-index.
- Das Grundprinzip der Introvision: Die Entstehung innerer Konflikte und ihre Auflösung.
- Die Durchführung der Introvision zur Auflösung innerer Konflikte.

Neben den drei Präsenzwochenenden, in denen der Schwerpunkt auf praktischen Übungserfahrungen und Gruppenaustausch liegt, werden Live-Webinare durchgeführt, in denen Lerninhalte und Übungserfahrungen ergänzt werden. Im Selbststudium werden die angeleitete Erarbeitung und Vertiefung theoretischer Grundlagen der Introvision erwartet.

KURSZIELE

- Grundlagen der Introvision lernen.
- Konstatierende Aufmerksame Wahrnehmung einüben (KAW).
- Reflexion der Entstehung eigener Konflikte.
- Mentale Selbstregulation lernen.
- Selbsterfahrung in Beratungsgesprächen.
- Transfer des Gelernten in den privaten und beruflichen Alltag.
- Prüfungsleistung als Grundlage der Weiterqualifizierung zur Introvisionsberaterin bzw. zum Introvisionsberater.



FORSCHUNGSGRUPPE INTROVISION

Leitung:

Prof. Dr. MEd. Telse Iwers
Prof. Dr. Angelika C. Wagner

Mit Unterstützung von:

Introvision e.V.



Veranstaltungsort:

Universität Hamburg
Forschungsgruppe Introvision
Bogenallee 11
20144 Hamburg

WWW.INTROVISION.UNI-HAMBURG.DE

Ansprechpartnerinnen:

Beratung zur Organisation
Marlena Kramer
Email:
marlena.kramer@uni-hamburg.de

Fachliche Beratung
Dr. Angela Rohde
Tel.: 04104 9623103
Email: a.rohde@introvision.de

INTROVISION LERNEN

DAS GELASSENHEITSTRAINING

INTROVISION ALS METHODE MENTALER SELBSTREGULATION

Basisqualifizierung zum Introvisionsberater bzw. zur Introvisionsberaterin der Forschungsgruppe Introvision an der Universität Hamburg



GRUNDLAGEN – PRAXIS – BASISQUALIFIZIERUNG



Universität Hamburg

DER FORSCHUNG | DER LEHRE | DER BILDUNG

DIE METHODE DER INTROVISION

Vor über 40 Jahren wurde die Introvision von der Pädagogin und Psychologin Prof. Dr. Angelika C. Wagner an der Universität Hamburg im Rahmen eines von ihr geleiteten Langzeitforschungsprojektes begründet. Seitdem entwickelt sie die Introvision mit einem Team aus Forschung und Wissenschaft bis heute weiter.

Introvision ist eine wissenschaftlich erforschte Methode, deren Wirksamkeit in zahlreichen Studien belegt ist. Sie fördert die Selbstregulation und baut Blockaden ab. Damit führt die Introvision zu mehr Gelassenheit.

Introvision heißt wörtlich übersetzt „Innenschau“, „Hineinschauen“. Damit ist eine Methode gemeint, den Kern eines Konfliktes zu erkennen, ihn anzuschauen und aufzulösen.

Die Introvision geht davon aus, dass Imperative (sog. Selbstbefehle) uns blockieren und dies zur Entstehung von Konflikten führt. Im Rahmen der Forschung ist das Konstatierende Aufmerksame Wahrnehmen (KAW) entwickelt worden, mit dem ein Konflikt so betrachtet werden kann, dass Gedankenkreise, die sich um ihn drehen, gestoppt und nachhaltig aufgelöst werden.

ANLÄSSE FÜR INTROVISION

Dauerstress im Beruf, Konflikte mit Anderen, mangelndes Selbstvertrauen, angespannte Beziehungen, Unsicherheit, Krisen, Angst, chronische körperliche Anspannung, Steigender Arbeitsdruck, unklare Ziele – das belastet Menschen aller Hierarchieebenen.

Introvision kann für die Selbstanwendung erlernt werden und ist zudem ein wirksames Instrument in Beratung, Coaching und Psychotherapie.

Weitere Informationen:

<https://www.introvision.uni-hamburg.de>

TERMINE

1. Kurswochenende:

09.10.2020: 12:00 - 19:00 Uhr
10.10.2020: 09:00 - 17:00 Uhr

2. Kurswochenende:

13.11.2020: 12:00 - 19:00 Uhr
14.11.2020: 09:00 - 17:00 Uhr

3. Kurswochenende:

11.12.2020: 12:00 - 19:00 Uhr
12.12.2020: 09:00 - 17:00 Uhr

Des weiteren gehören Live-Webinare dazu: Drei Online-Einheiten (à 2 Stunden), die am ersten Kurswochenende mit den Teilnehmenden abgestimmt werden.

ANMELDEVERFAHREN

Teilnehmen können alle, die Introvision intensiv zur Selbstanwendung erlernen möchten. Das kann zugleich genutzt werden als Basisqualifikation für die dreistufige Ausbildung zur zertifizierten Introvisionsberater*innen. Für die Weiterqualifizierung in den zwei Vertiefungskursen gelten gesonderte Zugangsvoraussetzungen.

Bitte fordern Sie Anmeldeunterlagen per Email an bei: marlena.kramer@uni-hamburg.de

KOSTEN

1950 € , Studierende 1365 €
(Ratenzahlung möglich)
Der Preis beinhaltet 3 Präsenzwochenenden, 2 Beratungsgespräche, Webkurseinheiten, Studienmaterialien, kursbegleitende Betreuung durch Dozentinnen oder Dozenten.
Mindestteilnehmerzahl: 7

ZEITAUFWAND

Außerhalb der Präsenzzeiten wird Zeit zum Selbststudium erwartet.
Hinzu kommen zwei Beratungsgespräche mit ausgebildeten Introvisionsberaterinnen und Introvisionsberatern.
Am Abschluss des Basismoduls steht eine schriftliche Prüfungsleistung.

KURSLEKTÜRE

Wagner/Kosuch/Iwers, Introvision, Problemen gelassen ins Auge schauen, Eine Einführung, Kohlhammer, 2. Auflage 2020 (Frühjahr 2020)
Angelika C. Wagner, Gelassenheit durch Auflösung innerer Konflikte, Mentale Selbstregulation und Introvision, Kohlhammer
3. Auflage 2020 (Herbst 2020)
Beide Bücher gibt es gedruckt und als E-Book.

VERANTWORTLICH

Ulla Evers, Dr. Angela Rohde, Joachim Wolf
Alle Dozent*innen sind zertifizierte Introvisionsberater*innen nach A.C. Wagner und Mitglieder der Forschungsgruppe Introvision

LEITUNG

Prof. Dr. MHEd. Telse A. Iwers
Fakultät Erziehungswissenschaft,
Universität Hamburg

IN ZUSAMMENARBEIT MIT

Prof. Dr. Angelika C. Wagner
Fakultät Erziehungswissenschaft,
Universität Hamburg
Begründerin der Introvision

Prof. Dr. Renate Kosuch
Fakultät für angewandte Sozialwissenschaften,
TH Köln