

Basisqualifikation Introvision

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

- Das KAW Übungsprogramm (= Konstatierendes Aufmerksames Wahrnehmen) nach A. C. Wagner als Kernstück der Introvision.
- Die Psychotonusskala als Gelassenheitsindex.
- 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 zum/zur Introvisionsberater*in.

Kursanbieterin

Introvision e.V.

Vorstand:

Dipl. Theol. Ulla Evers
Prof. Dr. Angela Rohde
Dipl. Psych. Joachim Wolf

Postfach 1 02
21517 Aumühle
Tel. 04104-9623103
kontakt@introvision.de



INTROVISION lernen

Das Gelassenheitstraining

Grundlagen – Praxis – Basisqualifizierung

Wissenschaftliche Beratung

Forschungsgruppe Achtsamkeit und
Introvision, Universität Hamburg

Leitung:

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

Veranstaltungsort

Online, via Zoom

Ansprechpartnerin

Anmeldung und fachliche Beratung

Prof. Dr. Angela Rohde
Tel.: 04104 9623103
a.rohde@introvision.de



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 wissenschaftlich 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 strukturierte 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. Damit kann 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, permanente Erreichbarkeit, 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: www.introvision.de

Online Termine

1. Kurswochenende:

19.03.2021: 15:00 – 20:00 Uhr

20.03.2021: 09:00 – 19:00 Uhr

2. Kurswochenende:

23.04.2021: 15:00 – 20:00 Uhr

24.04.2021: 09:00 – 19:00 Uhr

3. Kurswochenende:

28.05.2021: 15:00 – 20:00 Uhr

29.05.2021: 09:00 – 19:00 Uhr

Weitere Module sind drei Online-Treffen á 2 Stunden: 29.03.; 03.05., 07.06.2021 jeweils von 18 – 20 Uhr.

Hinzu kommen zwei Beratungsgespräche mit ausgebildeten Introvisionsberater*innen.

Anmeldeverfahren

Teilnehmen können alle, die Introvision intensiv zur Selbstanwendung erlernen möchten. Das Modul I ist zugleich die Basisqualifikation in der dreistufigen Ausbildung zum/zur zertifizierten Introvisionsberater*in. Für die Weiterqualifizierung in den Modulen II und III gelten gesonderte Zugangsvoraussetzungen.

Bitte laden Sie Anmeldeunterlagen unter www.introvision.de herunter oder kontaktieren Sie uns per Email!

Mindestteilnehmerzahl: 6

Kosten

1950 € für 3 Online Einheiten, 2 Beratungsgespräche, Begleitung der Lerngruppen, Studienmaterialien, kursbegleitende Betreuung durch Dozent*innen.

Studierendentarif: 1365 €

Zeitaufwand

Außerhalb der Kurstage wird Zeit zum Selbststudium erwartet.

Für die regelmäßige Teilnahme erfolgt eine Teilnahmebescheinigung. Wer an der Weiterqualifizierung zu zertifizierten Introvisionsberater*innen teilnimmt, schließt den Basiskurs mit einer zusätzliche schriftlichen Prüfungsleistung ab. Details dazu erfolgen im Kurs.

Kurslektüre

Wagner/Kosuch/Iwers, Introvision, Problemen gelassen ins Auge schauen, Eine Einführung, Kohlhammer, 2. Auflage 2020

Angelika C. Wagner, Gelassenheit durch Auflösung innerer Konflikte, Mentale Selbstregulation und Introvision, Kohlhammer 3. Auflage 2021 (voraussichtlich Frühjahr 2021)

Beide Bücher gibt es gedruckt und als E-Book.

Verantwortlich

Dipl. Theol. Ulla Evers

Prof. Dr. Angela Rohde

Dipl. Psych. Joachim Wolf

Alle DozentInnen sind zertifizierte

Introvisionsberater*innen nach A.C. Wagner

Wissenschaftl. Beratung

Prof. Dr. MHEd. Telse A. Iwers

Fakultät Erziehungswissenschaft, Universität Hamburg

Prof. Dr. Angelika C. Wagner

Fakultät Erziehungswissenschaft, Universität Hamburg, Begründerin der Introvision

Prof. Dr. Renate Kosuch

Fakultät für angewandte

Sozialwissenschaften, TU Köln