

Gesundheitslehrgang
**Kognitive
Verhaltenstherapie(VHS)
2021**



Der Lehrgang

Kognitive Verhaltenstherapie (VHS)

Um als Heilpraktiker/in mit der Ausrichtung Psychotherapie praktisch arbeiten zu können, werden weitere Fachausrichtungen benötigt. Die **Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) gehört zu den sogenannten Richtlinienverfahren in Deutschland und zählt zu den von den Krankenkassen anerkannten Therapieverfahren.** Sie kombiniert zwei Therapieansätze: **die kognitive Therapie und die Verhaltenstherapie.** In einer **kognitiven Therapie** geht es darum, sich über seine Gedanken, Einstellungen und Erwartungen klar zu werden. Das Ziel ist es, nichtzutreffende und belastende Überzeugungen aufzudecken und umzustrukturieren. In einer **Verhaltenstherapie** geht es darum herauszufinden, ob es bestimmte Verhaltensweisen gibt, die einem das Leben erschweren oder Probleme noch verstärken. Im zweiten Schritt wird daran gearbeitet, solche Verhaltensweisen zu ändern.

Die kognitive Verhaltenstherapie (KVT) richtet sich an Probleme der Betroffenen. Es geht darum, an aktuellen Problemen zu arbeiten und Lösungen für sie zu finden.

Ziel der KVT ist, die Probleme im Hier und Jetzt anzugehen.

Was wir denken, wie wir uns fühlen und uns verhalten, hängt eng miteinander zusammen – und alle diese Faktoren haben einen entscheidenden Einfluss auf unser Wohlbefinden. Immer häufiger suchen Klienten/-innen psychotherapeutische Praxen auf, die verhaltenstherapeutisch arbeiten. Aufgrund zunehmender Belastungen in Schule/Berufe, Familie und Freizeit entsteht oftmals der Eindruck, den eigenen Gefühlen ausgeliefert zu sein. Mit Hilfe der Kognitiven Verhaltenstherapie erlernen die Klienten die „Hilfe zur Selbsthilfe“, indem sie seine Denkmuster erkennen, hinterfragen und durch hilfreiche

Kognitionen ersetzen. So kann der Klient letzten Endes krankmachende oder unangemessene starke Gefühle beeinflussen und gelangt zu einem insgesamt zufriedeneren Selbsterleben.

Neben der Vermittlung des theoretischen Wissens wird die praktische Anwendung innerhalb eines Gesamtbehandlungskonzeptes geübt. Sie können gerne Themen Ihrer Klienten während der praktischen Übungen mit einbringen.

Das Arbeiten mit dem ABC-Modell soll u.a. auch als Supervision betrachtet werden, da die Supervision ein zentraler Bestandteil jeden Heilpraktiker/-in für Psychotherapie und der laufenden Fortbildung ist. Es dient zur Verbesserung und Überprüfung beruflichen Handelns und bietet die Möglichkeit, besondere Behandlungs- und Betreuungsfälle im Gespräch zu besprechen und anzugehen. Es dient jedoch ebenfalls zur Selbstreflektion!

Inhalte des Lehrgangs

Modul 1: Einstieg Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) 11 Ustd.

- ◆ Inhalte und Ziele
- ◆ Erstgespräch (Probleme und emotionale Belastungen, Diagnostik, Prüfung Motivation und Einsicht, Organisation)

Modul 2: Exploration, Anamnese, Zielsetzung 11 Ustd.

- ◆ Verhaltenssymptome
- ◆ Ggf. diagnostische Verfahren
- ◆ Problem- und Verhaltensanalyse
- ◆ Diagnose und Behandlungsziel
- ◆ Behandlungsplan und Prognose Ausarbeitung von Kursprogrammen

Modul 3: Lebenszielanalyse und –planung 11 Ustd.

- ◆ Ausarbeitung von Lebenszielen und auf Realitätsbezug prüfen
- ◆ Lebensziele ggf. neu formulieren bzw. neu aufbauen oder reduzieren lassen

Modul 4: Wissensvermittlung und

Aufbau der Problemeinsicht 11 Ustd.

- ◆ Krankheitsbezogene Informationen vermitteln
- ◆ Zusammenhang zwischen Stress, hohen Erregungszustandsniveau physiologischen Reaktionen

Modul 5: Das kognitive Modell zur Emotionsentstehung und

-steuerung 11 Ustd.

- ◆ Emotionsdefinition
- ◆ Sokratische Erarbeitung des kognitiven Modells zur Emotionsentstehung
- ◆ Einführung ABC-Modell

Modul 6: Repräsentationssysteme und

Non-Verbale-Kommunikation

11 Ustd.

- ◆ Vermittlung der hauptsächlichen dysfunktionalen Konzepte und Denkstile
- ◆ Anwendung des ABC-Modells zur Identifikation und Rekonstruktion eigener dysfunktionaler Konzepte und Denkstile

Modul 7: Identifizierte Konzepte und Denkstile auf Angemessenheit prüfen u.

neue, funktionale Konzepte erstellen lassen

11 Ustd.

- ◆ Vermittlung von Techniken
- ◆ Alle Teile des Bewertungssystems mithilfe von Disput Techniken und Sokratischen Dialogen auf Angemessenheit prüfen
- ◆ Erstellung von B-Alternativen

Modul 8: Neue Konzepte trainieren und bahnen

11 Ustd.

- ◆ Funktionale Übungen sammeln und Übungsleitern erstellen lassen
- ◆ B-Alternativen mit sukzessiv steigendem Schwierigkeitsgrad trainieren

Abschluss/Zertifikat

Jeder Teilnehmer erhält nach erfolgreichem Besuch des Lehrgangs ein Teilnahmezertifikat. Voraussetzung dafür ist die aktive und regelmäßige Teilnahme an den vorgegebenen Modulen (**80% Anwesenheit des Lehrganges**) sowie eine praktische Prüfung in Form einer Sitzungsdurchführung.

Durchführung und Kosten

Leitung: **Betina Jürgens**
(selbständige Heilpraktikerin für Psychotherapie, Fachfortbildung Kognitive Verhaltenstherapie mit Lehrerfortbildungen an einer Schule für HP Psych., Kinesiologin)

Dauer: 8 Monate, 1xmonatl. Wochenendblock
freitags+samstags

Gesamtumfang: 88 Unterrichtsstunden

Kosten: **730,00 Euro zahlbar in 8 Monatsraten**
Zzgl. privater Erwerb von Fachliteratur, Angabe erfolgt am Infotermin

(8 Raten á 91,25 Euro - fällig zum 01. d. Monats ab April 2021)

Info-Abend: **05.02.2021 um 17.30-18.45 Uhr,**
gebührenfrei
VHS-Forum, Zum Neuen Hafen 10, 49808 Lingen

Lehrgangsbeginn: **Freitag, 16.04.2021, 17:00 Uhr**

Lehrgangstermine:

Freitag, 16. April 2021	17:00 – 20:00 Uhr
Samstag, 17. April 2021	10:00 – 16:00 Uhr
Freitag, 14. Mai 2021	17:00 – 20:00 Uhr
Samstag, 15. Mai 2021	10:00 – 16:00 Uhr
Freitag, 11. Juni 2021	17:00 – 20:00 Uhr
Samstag, 12. Juni 2021	10:00 – 16:00 Uhr
Freitag, 09. Juli 2021	17:00 – 20:00 Uhr
Samstag, 10. Juli 2021	10:00 – 16:00 Uhr
Freitag, 03. September 2021	17:00 – 20:00 Uhr
Samstag, 04. September 2021	10:00 – 16:00 Uhr
Freitag, 01. Oktober 2021	17:00 – 20:00 Uhr
Samstag, 02. Oktober 2021	10:00 – 16:00 Uhr
Freitag, 29. Oktober 2021	17:00 – 20:00 Uhr
Samstag, 30. Oktober 2021	10:00 – 16:00 Uhr
Freitag, 26. November 2021	17:00 – 20:00 Uhr
Samstag, 27. November 2021	10:00 – 16:00 Uhr
Freitag, 03. Dezember 2021	Abschlussprüfung
Samstag, 04. Dezember 2021	Abschlussprüfung

Unterrichtsort: VHS-Forum, Zum Neuen Hafen 10, 49808 Lingen

Teilnehmerzahl: **mindestens 7**, maximal 12 Personen

Steuerliche Entlastung:

Aufwendungen für die berufliche Weiterbildung können beim Finanzamt als Werbungskosten (im ausgeübten Beruf) oder als Sonderausgaben (im nicht ausgeübten Beruf) geltend gemacht werden.

Weitere **Informationen** erhalten Sie im Internet unter <http://www.vhs-lingen.de> oder bei der zuständigen Mitarbeiterin Eva-Maria Leuschner, Tel. (0591) 91202 500, E-Mail: e.leuschner@vhs-lingen.de, Fax (0591-91202199).

Stand: 17.09.2020



Die Bildungsprämie

Ein Angebot des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF)

Was ist die Bildungsprämie?

Im Berufsleben kommt der Weiterbildung eine Schlüsselrolle zu - wer "am Ball" bleibt, kann seine Chancen auf dem Arbeitsmarkt dauerhaft sichern. Mit dem Prämiegutschein unterstützt das Bundesministerium für Bildung und Forschung Erwerbstätige gezielt bei der Finanzierung ihrer beruflichen Weiterbildung: Die Hälfte der Kursgebühren - maximal 500 Euro - wird vom Bund übernommen. Die Bildungsprämie wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und aus dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen Union gefördert.

Was wird gefördert?

Gefördert die Teilnahme an individueller beruflicher Weiterbildung sowie die Teilnahme an Prüfungen von Erwerbstätigen.

Wer wird gefördert?

Einen Prämiegutschein können Sie erhalten, wenn Sie durchschnittlich mindestens 15 Stunden/Woche erwerbstätig sind und Ihr zu versteuerndes Jahreseinkommen derzeit 20.000 Euro (oder 40.000 Euro bei gemeinsam Veranlagten) nicht übersteigt. Im Rahmen der Berechnung des zu versteuernden Einkommens werden von Eltern nachgewiesene Kinderfreibeträge berücksichtigt.

Achtung: Sie können pro Kalenderjahr einen Prämiegutschein erhalten.

Einen Prämiegutschein können Sie nur erhalten, wenn

- die Maßnahme noch nicht begonnen hat,
- der Teilnehmerbeitrag noch nicht bezahlt und
- die Rechnung noch nicht ausgestellt wurde.

Art und Umfang der Förderung?

Mit dem Prämiegutschein übernimmt der Bund 50 % der Weiterbildungskosten, maximal jedoch 500 Euro. Sie können den Prämiegutschein unbürokratisch und schnell in einem Beratungsgespräch erhalten; anschließend können Sie ihn mit der Anmeldung beim Bildungsträger abgeben und erhalten eine reduzierte Rechnung.

Wo kann ich mich beraten lassen?

Die Volkshochschule Lingen ist eine neutrale Beratungsstelle für die Bildungsprämie. Vereinbaren Sie einen Termin mit unseren Bildungsberatern und lassen sich bei der Auswahl der Maßnahme und des Anbieters beraten.

Volkshochschule Lingen gGmbH
Daniel Hafermalz
Am Pulverturm 3
49808 Lingen
Tel.: 0591-91202 410
E-Mail: d.hafermalz@vhs-lingen.de

Weitere Infos zur Bildungsprämie auch unter
www.bildungspraemie.info



Allgemeine Teilnahmebedingungen

für Lehrgänge der Volkshochschule Lingen gGmbH

Soweit in diesen allgemeinen Teilnahmebedingungen die männliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Bedingungen gelten gleichermaßen auch für weibliche Teilnehmerinnen.

1. Anmeldung

Für jeden Lehrgang ist frühzeitig eine schriftliche Anmeldung in Papierform bei der Volkshochschule Lingen gGmbH (VHS) vorzunehmen. Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Kann eine Anmeldung nicht berücksichtigt werden, so teilt die VHS dem Teilnehmer dies schriftlich mit.

2. Gebühren

2.1. Der Teilnehmer verpflichtet sich zur pünktlichen Zahlung der Gebühren. Sie werden in der Regel – nach Erteilung einer Einzugsermächtigung – direkt vom Konto des Teilnehmers abgebucht.

2.2. Die Fälligkeit der Gebühren ist der Lehrgangsausschreibung zu entnehmen. Sie ist unabhängig von Leistungen Dritter.

3. Lehrplan

3.1. Die VHS erteilt Unterricht im Rahmen des zu Lehrgangsbeginn gültigen Lehrplans. Änderungen bleiben vorbehalten. Das Lehrgangsziel darf jedoch nicht verändert werden.

3.2. Soweit wesentliche Änderungen vor oder während eines Lehrgangs notwendig werden, sind diese dem Teilnehmer schriftlich bekannt zu geben. In diesem Falle hat der Teilnehmer das Recht, binnen 14 Tagen nach Bekanntgabe durch die VHS schriftlich per Einschreiben an die VHS vom Vertrag zurückzutreten. Soweit Änderungen nach Aufforderung einer Prüfungs-institution (z. B. IHK, Cambridge) erfolgen, handelt es sich um notwendige Änderungen; diese berechtigen nicht zum Rücktritt. Das Kündigungsrecht des Teilnehmers gemäß Ziffer 6 bleibt von dieser Bestimmung unberührt.

3.3. Der Wechsel einer Lehrkraft ist keine wesentliche Änderung in diesem Sinne.

4. Absage eines Lehrgangs

4.1. Die VHS hat das Recht, Lehrgänge aus von ihr nicht zu vertretendem Grund abzusagen oder zu verschieben, insbesondere mangels kostendeckender Teilnehmerzahl. Muss ein laufender Lehrgang abgesagt werden, so sind die Gebühren bis zum letzten Unterrichtstag zu entrichten. Darüber hinaus bereits gezahlte Beträge werden erstattet.

4.2. Weitergehende Ansprüche, insbesondere Schadenersatzansprüche bei wesentlichen Änderungen oder bei Absage eines Lehrgangs, sind ausgeschlossen.

5. Rücktritt von der Anmeldung

Der Lehrgangsteilnehmer hat das Recht, bis einen Monat vor Lehrgangsbeginn ohne Angabe von Gründen von der Teilnahme am Lehrgang kostenfrei zurückzutreten. Der Rücktritt muss schriftlich per Einschreiben gegenüber der VHS (Anschrift: Volkshochschule Lingen gGmbH, Am Pulverturm 3, 49808 Lingen) erklärt werden.

6. Kündigung

6.1. Bei Lehrgängen von mehr als zwölfmonatiger Dauer beträgt die Kündigungsfrist einen Monat zum Ende des Lehrgangswartals. Eine Kündigung ist frühestens nach sechs Monaten (Ende des 2. Lehrgangswartals) möglich.

Bei Lehrgängen von weniger als zwölfmonatiger Dauer beträgt die Kündigungsfrist einen Monat zum Ende eines Lehrgangswartals. In beiden Fällen muss die schriftliche Kündigung per Einschreiben (Anschrift: Volkshochschule Lingen gGmbH, Am Pulverturm 3, 49808 Lingen) erfolgen. Das Fernbleiben vom Unterricht gilt nicht als Abmeldung. Das Recht des Teilnehmers zur außerordentlichen Kündigung bei Vorliegen eines wichtigen Grundes im Sinne der einschlägigen Rechtsprechung bleibt hiervon unberührt.

6.2. Bei Kündigung der Lehrgangsteilnahme in besonders begründeten Einzelfällen werden 10 % der Lehrgangswartalsgebühren für Verwaltungsaufwendung sowie die Gebühr für die bis dahin stattgefundenen Unterrichtsstunden in Rechnung gestellt. Soweit eine Anmeldegebühr erhoben wurde, wird diese dabei angerechnet.

6.3. Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht bleibt unberührt.

6.4. Gebührenrückstände in Höhe von zwei Monatsraten berechtigen die VHS zur sofortigen Kündigung. Diese ist dem Teilnehmer schriftlich per Einschreiben mitzuteilen.

6.5. Statt einer Kündigung kann die VHS den Teilnehmer auch vorübergehend vom Lehrgangswartalsbesuch ausschließen. Auch dieses ist dem Teilnehmer schriftlich mitzuteilen.

6.6. Der Vergütungsanspruch der VHS wird durch eine Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.



7. Besondere Zulassungsvoraussetzungen

(gilt nur für die Teilnahme an der Weiterbildungsprüfung vor der Industrie- und Handelskammer)

Dem Teilnehmer sind die Zulassungsvoraussetzungen für die Teilnahme an der Weiterbildungsprüfung vor der Industrie- und Handelskammer (www.osnabrueck.ihk24.de) bekannt. Insbesondere hat der Teilnehmer vor Lehrgangsbeginn seine Zulassungsvoraussetzungen bei der Industrie- und Handelskammer (Antrag auf Überprüfung der Zulassungsvoraussetzungen zu einer Fortbildungsprüfung der Industrie- und Handelskammer) überprüfen zu lassen.

8. Mündliche Nebenabsprachen

8.1. Mündliche Nebenabsprachen sind nicht gültig.

8.2. Absprachen mit Dozenten sind nicht rechtswirksam.

Lingen (Ems), 15.04.2015

VHS Lingen gGmbH, Am Pulverturm 3, 49808 Lingen, Tel. 0591 91202-0

Anmeldeformular

Ich melde mich verbindlich zu folgendem Lehrgang an:

Lehrgang: Kognitive Verhaltenstherapie (VHS)

Lehrgangs-Nr.: 2021F22210

Name, Vorname * _____

Geburtsdatum * _____

Straße * _____

PLZ, Wohnort * _____

Telefon * _____ Mobiltelefon * _____

E-Mail * _____

Alternative _____

Rechnungsanschrift _____

Kreditinstitut BIC _____

D	E																
---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Lehrgangsgebühren.

Wir bitten Sie, Ihre Bankverbindung anzugeben, damit die Gebühren von uns eingezogen werden können. Der Eintrag Ihrer IBAN gilt als Einzugsermächtigung für die Volkshochschule Lingen gGmbH (Sepa-Lastschriftmandat). Mit Ihrer Unterschrift ermächtigen Sie, bis auf Widerruf, die Lehrgangsgebühr abzubuchen. Gläubiger-Identifikationsnummer der Volkshochschule Lingen gGmbH (DE45VHS00000096159). Diese Ermächtigung kann von Ihnen jederzeit schriftlich widerrufen werden bzw. erlischt mit der Kündigung bzw. mit dem Ende des Lehrgangs.

Bestandteile dieser **verbindlichen Lehrgangsanmeldung** sind

- die Inhalte der Lehrgangsausschreibung zu dem o.g. Lehrgang,
- die Besonderen Teilnahmebedingungen für Lehrgänge der Volkshochschule Lingen gGmbH in ihrer jeweiligen gültigen Fassung (siehe www.vhs-lingen.de),
- die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Lingen gGmbH, die Widerrufsbelehrung und Datenschutzbestimmungen in ihrer jeweiligen gültigen Fassung
- (siehe www.vhs-lingen.de).
- ggf. das Vorliegen der gültigen Zulassungsvoraussetzungen für die Teilnahme an der Weiterbildungsprüfung vor der Industrie- und Handelskammer.

Ich erkenne mit meiner Unterschrift die vorgenannten Bestandteile an und nehme die Widerrufsbelehrung und Datenschutzbestimmungen zur Kenntnis.

(Ort, Datum)

Unterschrift
(bei minderjährigen Teilnehmern auch der/die Erziehungsberechtigte)

*) Pflichtfelder

Wird von der VHS ausgefüllt!
EDV-Erfassung:

(Datum, Unterschrift)

*„Wir leiden nicht unter dem Schock unserer Erfahrungen
(dem sogenannten Trauma),
sondern machen daraus genau das, was unseren Zwecken am besten
dient.“
Alfred Adler, Psychologe, 1930*





Mehr vom Leben.

VHS Lingen gGmbH, Am Pulverturm 3, 49809 Lingen, Tel. 0591-91202 0
Ansprechpartner:

Eva-Maria Leuschner
0591 – 91202 500
e.leuschner@vhs-lingen.de