



51BLUE

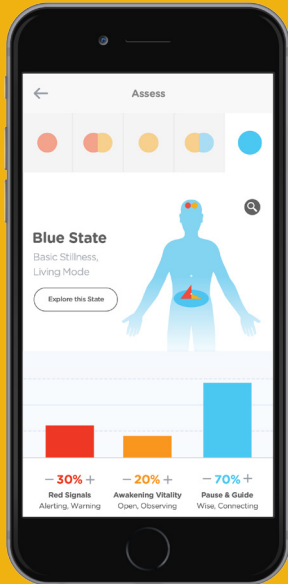
Emotionale Selbst-Regulierung

Einführungsseminare 1 und 2 in Graz

7.–8. Juli 2018

29.–30. Juni 2019

Institut APSYS in Kooperation mit Gino Gross www.51blue.com



51Blue – Emotionale Selbst Regulierung

Gino Gross (MSc, MA, PGC, Rabbiner) erforschte in seiner langjährigen psychotherapeutischen Praxis die engen Verbindungen zwischen menschlichem Verhalten und den Veränderungen in Körper und Geist in Bezug auf

- Treibende Beweggründe
- Körperlich-emotionale Empfindungen
- Atemmuster und Veränderungen des Muskeltonus
- Arten des Denkens und der Aufmerksamkeit
- Aktivierung verschiedener Gehirn-Systeme

Das Ergebnis dieser Forschung ist die Erkenntnis und Definition von drei emotionalen 'Überlebens-Zuständen' und zwei emotionalen 'Lebendigkeits-Zuständen'.

Diese theoretischen Überlegungen hat Gino Gross in eine zugängliche und intuitive 'Farben-Sprache' der Emotionen übersetzt und daraus einen Trainingsprozess entwickelt.

Der **51Blue**-Lernprozess fördert und unterstützt eine transformative Reise der emotionalen Selbst-Regulierung. Von einem 'Überlebens-Modus' zum 'Lebendigkeits-Modus', von einer emotionalen 'Intensität' zur emotionalen Stille und dem emotionalen 'Flow'.

51Blue basiert auf verschiedenen Theorie- und Praxiskonzepten: Verhaltens- und Gehirnforschung, Somatic Sensing, Biofeedback, Systemische Psychotherapie, Achtsamkeitsarbeit, Body Work, Coaching und Training.

Das 2-teilige 51Blue Einführungsseminar kombiniert Theorie, Selbsterfahrung und Demonstrationen.

Die transformative '**51Blue Reise**', wird von einer ausführlichen **51Blue Trainings App** begleitet, die voraussichtlich Anfang 2018 in Englisch und Ende 2018 in Deutsch verfügbar sein wird.

Zielgruppe

Die **51Blue Einführungsseminare** wenden sich an erfahrene Professionals aus beratenden, therapeutischen und medizinischen Berufsfeldern, die ihren Klient*innen eine zusätzliche Trainings Komponente der **emotionalen Selbst-Regulierung** anbieten möchten.

Ausgebildete und in Ausbildung u. S. befindliche Psychotherapeut*innen verschiedener methodischer Ausrichtung, Angehörige anderer Heil- und Beratungsberufe, wie z.B. Ärzt*innen, Klinische Psycholog*innen, Lebens- und Sozialberater*innen und andere Interessierte, die Menschen in kritischen Lebenssituationen begleiten.

Voraussetzung ist Vorerfahrung in Achtsamkeits-Arbeit oder anderen somatisch orientierten Methoden wie etwa SE® (Somatic Experiencing) u.a.

Einführungsseminar 1

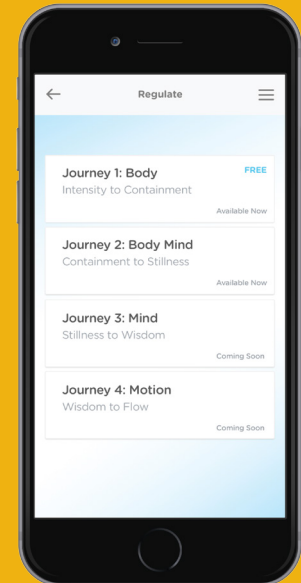
Tag 1: Die 5 emotionalen Zustände

Vorgelegt wird das **51Blue** Kern-Verständnis der Emotionen als 'Stille' und 'Bewegungs-Trieb'.

In Selbsterfahrung und Theorie werden 5 emotionale Zustände erforscht: 3 emotional-intensive Zwangs-Bewegungen, die emotionale Stille und die emotionale Flow-Bewegung.

Drei emotionale Basis-Energien werden identifiziert, die den 5 Emotionalen Zuständen unterliegen. Vor allem die 'Blaue emotionale Ruhe Energie' und ihre zentrale Rolle im Übergang von den Zwangs-Bewegungen zur Stille und dem Flow.

Auch eingeführt wird der Einfluss unserer emotionalen Zustände auf: den Modus des Organismus (Survival or Living), emotional-somatische Empfindungen, Impulse zur Bewegung, Atemmuster und Veränderungen des Muskeltonus, Arten des Denkens und der Achtsamkeit



Tag 2: Die emotionale Selbst-Regulierung

Emotionale Selbst-Regulierung und die Selbst-Erzeugung der 'Blauen Energie' stehen im Zentrum des zweiten Tages.

Der Unterschied zwischen einer Abhängigkeits- und Unabhängigkeits-Orientierung zur 'Blauen Energie' wird durch Selbsterfahrung und Theorie erforscht und bearbeitet.

Zuletzt folgen erste Gedanken zur Integrierung der **51Blue Selbst Regulierung** in den Arbeitskontext der Teilnehmer*innen.

Einführungsseminar 2

Im Fortsetzungsseminar wird das Verständnis der 'Vier 51Blue Reisen' vertieft.

4 Reisen: Von der Intensität zum Containment - vom Containment zur Stille - von der Stille zur Weisheit - von der Weisheit zum Flow.

Die Anwendung des **51Blue** Prozesses mit Klient*innen wird geübt. Die Integration der **emotionalen Selbst-Regulierung**, und der **51Blue Trainings App** in die Arbeitskontexte der Teilnehmer*innen wird gründlich erforscht.

Selbstlerntage

Zusätzlich zu den Seminartagen werden von den Teilnehmer*innen selbst 3 Selbstlerntage organisiert. (Empfehlung)

Leitung: Gino Gross

Teil 1: 7.–8. Juli 2018

Teil 2: 29.–30. Juni 2019

Seminarzeiten: Samstag 9–18:30 Uhr, Sonntag 9–18:30 Uhr

Seminarort: Bildungshaus Mariatrost, Kirchbergstraße 18, 8044 Graz

Seminarbeitrag: EUR 312,- (= 260,- + 20 % MwSt) pro Seminar

Frühbucherpreis: EUR 264,- (= 220,- + 20% MwSt) pro Seminar

bei Anmeldung und Einzahlung bis jeweils 4 Monate vor Seminarbeginn
(Teil 1: 6. März 2018, Teil 2: 29. Februar 2019)

Die beiden Fortbildungsseminare können ein- oder zweiteilig gebucht werden.

Da sie aufeinander aufbauen ist die Teilnahme am Einführungsseminar 1 Voraussetzung für den Besuch des Einführungsseminars 2.

Teilnehmer*innenzahl: max. 16 Personen

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung einen Selbstauskunftbogen, der dazu dient, die Vorerfahrungen der Teilnehmer*innen zu erfragen.

Zahlungsbedingungen

Bitte überweisen Sie den Seminarbeitrag von EUR 312,- für **Teil 1** bis 6. April 2018 mit dem Vermerk «51 BLUE, Teil 1» auf unser Konto:

Institut APSYS KG, Stmk. Bank und Sparkassen AG,
IBAN: AT822081500004849824, BIC: STSPAT2GXXX

Anmeldungen nach dieser Frist sind möglich, solange es freie Plätze gibt.

Bei Überweisung **bis spätestens 6. März 2018** gilt der Frühbucher-Preis von **EUR 264,-**.

Die Einzahlung für **Teil 2** wird mit 29. März 2019 fällig (für den Frühbucherpreis mit 29. Februar).

Rücktrittsbedingungen

Bei einem schriftlich bekannt gegebenen Rücktritt bis vier Wochen vor Seminarbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von EUR~~50,-~~ verrechnet. Danach ist der volle Seminarbeitrag zu bezahlen, wenn der für Sie reservierte Seminarplatz nicht durch eine/n ErsatzteilnehmerIn besetzt werden kann.

Anmeldung

Bitte senden Sie Ihre Anmeldung schriftlich per **Online-Formular** unter www.apsys.org per **E-Mail** an office@apsys.org oder mit beiliegendem Anmeldeformular per **Fax** an +43 316 325293 oder per **Post** an Institut APSYS KG, Leonhardstraße 91/1, 8010 Graz

Ich melde mich verbindlich zur Fortbildung **51BLUE – Einführungsseminare 2018/19** an:

Einführungsseminar 1 Einführungsseminar 1 + 2

Name:

.....

Adresse:

.....

.....

Tel. + Fax:

.....

E-Mail:

.....

Beruf:

.....

Ich bin mit den im Folder beschriebenen Rücktrittsbedingungen einverstanden.

Datum:

.....

Unterschrift: