



## Dipl. Psychologische Beraterin FSB

*mit anerkanntem Abschluss*

- *Psychosoziale Beraterin SGfB*
- *mit eidgenössischem Diplom*

Der Bund übernimmt für alle, die sich mit einem Kurs auf eine eidgenössische Prüfung vorbereiten rückwirkend 50 % der Kursgebühren.

Mehr Infos: [www.sbfidamin.ch/bundebeitraege](http://www.sbfidamin.ch/bundebeitraege)

### ***Neu: Kursort Uster Onken Academy***

#### **7 gute Gründe, diesen Lehrgang zu belegen**

- **Ich wollte schon immer mehr über psychologische Zusammenhänge wissen**
- **Ich bin neugierig, mehr über mich selbst zu erfahren und mehr Selbstsicherheit erlangen**
- **Ich will möglichst gute Gespräche mit meinem Partner, meiner Familie und im Beruf führen**
- **Ich interessiere mich dafür, Gesprächsmuster zu erkennen und zu verbessern**
- **Ich möchte Gespräche auf den Punkt bringen**
- **Ich wünsche mir, andere Menschen in ihrer Entwicklung hilfreich zu begleiten**

Der Lehrgang „Dipl. psychologische Beratung FSB“ basiert auf einer 30jährigen erprobten Anwendung im Frauseminar Bodensee und wird laufend überarbeitet, ergänzt, erweitert und auf die heutigen Bedingungen ausgerichtet. Deshalb ist es uns ein grosses Anliegen, Lehrgänge anzubieten, die öffentlich anerkannt werden und qualifizierte Positionierung im beruflichen Umfeld ermöglichen. Der Nebeneffekt dieser Ausbildung ist auch für das private Leben ebenfalls sehr erstrebenswert.

Überall, wo Menschen zueinander in Beziehung treten, steht Kommunikation im Mittelpunkt und entscheidet über das Gelingen von Begegnungen und Beziehungen. Ob als Partnerin, als Mutter, Mitarbeiterin, als Chefin oder Kursleiterin – stets geht es darum, Gespräche so zu führen, dass sie sich in anspruchsvollen Situationen klärend, unterstützend und hilfreich auswirken.

Das Einmaleins einer geglückten Kommunikation ist ein Set von psychologischen Gesprächsregeln, die das Beachten von Grundbedürfnissen wie Wertschätzung, Anerkennung und das Gehört- und Verstanden werden, als Haltung voraussetzen.

Gleichzeitig lernen wir mehr über die eigene Biografie, über das, was uns belastet, aber auch was uns gestärkt hat, und wir entdecken, welche Stärken und Kompetenzen in uns angelegt sind und nur darauf warten, endlich genutzt zu werden.



Kurs 226 21 U	Inhaltliches zur beruflichen Qualifikation	Nutzen für den persönlichen Gebrauch
<p><b>Montag</b></p> <p><b>1. Semester</b></p> <p>7. März 22* 21. März 22 11. April 22 2. Mai 22 16. Mai 22* 30. Mai 22 20. Juni 22 4. Juli 22</p> <p><b>2. Semester</b></p> <p>15. Aug. 22 5. Sept. 22* 26. Sept. 22 17. Okt. 22 7. Nov. 22 21. Nov. 22 5. Dez. 22 19. Dez. 22*</p> <p>Kursort Uster *Romanshorn</p>	<p><b>Psychologische Gesprächsführung und Kommunikation</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Personenzentrierte Beratung nach C. Rogers</li><li>• Menschenbild/ Weltbild</li><li>• Kommunikationsmodelle</li><li>• Störungen analysieren und intervenieren</li><li>• Gesprächstechniken im Alltag</li><li>• Prägungen familiärer Kommunikation und Einfluss auf Beziehungen und Partnerschaft</li><li>• Einführung in die Psychologie</li><li>• Mit kreativen Mitteln Lebensthemen im Kontext von Vergangenheit-Gegenwart-Zukunft erarbeiten</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Im privaten und beruflichen Umfeld, als Partnerin, Mutter, Mitarbeiterin oder Chefin besser und klarer kommunizieren</li><li>• Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen</li><li>• Einblick in die persönliche Kommunikationsstruktur</li><li>• Mehr über sich selbst erfahren</li><li>• Das eigene Welt- und Menschenbild erkennen</li></ul>
<p><b>4 Tage Blockseminar</b></p> <p>Daten im Internet oder Sekretariat nach freier Wahl</p> <p>Dieses Seminar muss vor dem Diplomsemester besucht sein</p>	<p><b>Biografie-Schreibseminar</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Die eigene Lebensgeschichte erforschen und aufschreiben</li><li>• Wer andere beraten möchte, sollte eine Ahnung von sich und der eigenen Lebensgeschichte haben</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Belastende Lebensstationen verarbeiten</li><li>• Erfreuliche und stärkende Erfahrungen beleben</li><li>• Den roten Schicksalsfaden in der eigenen Lebensgeschichte entdecken</li><li>• Mehr über sich selbst und das eigene Schicksal erfahren und verstehen lernen</li></ul>
<p><b>3 Tage Blockseminar</b></p> <p>Daten im Internet oder Sekretariat</p> <p>Dieses Seminar muss vor dem Diplomsemester besucht sein</p>	<p><b>Selbsterfahrung: Selbst und sicher</b></p> <p>Oder</p> <p><b>Wechseljahre- Auftakt in eine neue Lebensphase</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Die Entwicklung der Ich-Identität</li><li>• Anatomie des Selbstbewusstseins</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Weshalb ich so geworden bin, wie ich bin</li><li>• Mehr Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein</li></ul>



	<b>Inhaltliches zur beruflichen Qualifikation</b>	<b>Nutzen für den persönlichen Gebrauch</b>
<b>3. Semester</b>	<b>Methodensemester</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kompetenzprofil der Beraterin</li><li>• Beratungssetting</li><li>• Grundformen methodischen Spiegelns</li><li>• Einsatzgebiete für Beratungsmethoden</li><li>• Das Beratungsgespräch von A – Z</li><li>• Ergänzende Methoden aus dem Coachingbereich</li><li>• Genogramm</li><li>• Diagnosemodelle</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Genogramm der eigenen Familie erstellen</li><li>• Sich in beratender Funktion erleben und auf private Gesprächssituationen übertragen</li></ul>
<b>4. Semester</b>	<b>Fachsemester Psychologie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Persönlichkeitspsychogramme</li><li>• Resilienz – Kraft aus widrigen Lebensumständen</li><li>• Die Bedeutung der einzelnen Lebensphasen</li><li>• Der prägende Einfluss der Herkunftsfamilie</li><li>• Die Bedeutung der Mutter und des Vaters</li><li>• Geschwisterposition</li><li>• Psychologie der Gefühle</li><li>• Umgang mit unbeliebten Gefühlen:</li><li>• Schuldgefühle</li><li>• Neid und Eifersucht</li><li>• Wut und Empörung</li><li>• Schmerz, Trauer</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Die eigene Gefühlswelt kennen lernen</li><li>• Das eigene Psychogramm erkennen</li><li>• Hypothek oder Kapital aus der Herkunftsfamilie benennen</li><li>• Erkenntnisse für die Beziehung zu den Eltern und Geschwister</li></ul>



<b>Diplomsemester</b> Daten noch offen	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Mündliche Fallpräsentation mit schriftlicher Dokumentation</b></li><li>• <b>Kolloquium</b></li><li>• <b>Schriftliche Dokumentation der eigenen Lebensgeschichte</b></li></ul>
	<b>SGfB</b>  Um den geschützten Fachtitel der SGfB zu erhalten, sind ergänzende Lernleistungen nachzuweisen <ul style="list-style-type: none"><li>• 30 h Supervision</li><li>• 100 h Praxiserfahrung</li><li>• 20 h eigene Beratungserfahrung als Klientin</li></ul> Zwei Vertiefungssemester nach freier Wahl <ul style="list-style-type: none"><li>• Trauma-Selbsterfahrung I, Traumabearbeitung in der Praxis II</li><li>• Schreibpädagogin</li><li>• Schreibtherapie</li></ul>
	<b>Eidg. Diplom</b>  <b>Externe Prüfung</b>  <b>Vorbereitungskurse auf Anfrage im FSB</b>

### ***Frauen, die diesen Lehrgang abgeschlossen haben***

- arbeiten in eigener Beratungspraxis
- arbeiten in sozialen Institutionen, Behörden
- setzen erworbenes Wissen in ihrem angestammten pflegenden oder lehrenden Berufen um
- werden selbstsicher und selbstbewusst
- setzen Gelerntes in Partnerschaft und Familie um
- wissen mehr über sich selbst
- erschliessen für sich neue Perspektiven zur Lebensgestaltung

### ***Wer kann den Lehrgang absolvieren?***

Alle Frauen, unabhängig von Beruf, Schulabschluss und Jahrgang. Gerade Frauen verfügen für ihre informellen Lernleistungen in der Regel kein formelles Diplom. Im Frauseminar Bodensee gilt die Gleichwertigkeitsanerkennung von informellen Lernleistungen, die folgende Bereiche umfassen: Familien- und Erziehungsarbeit, Verwandtschaftspflege, Engagements in Vereinen und sozialen Institutionen sowie das Meistern besonders schwieriger Lebensumstände.

### **Art des Unterrichts**

Untersuchungen haben ergeben, um Lernerfolge zu erzielen, weibliches Lernverhalten berücksichtigt werden muss. Das Frauseminar Bodensee hat sich seit 30 Jahren darauf spezialisiert, Lehrinhalte gezielt auf weibliches Lernverhalten auszurichten:

- In Frauenklassen sind bessere Lernerfolge möglich
- Theoretische Inhalte müssen stets mit dem Lebensalltag in einem umsetzbaren Zusammenhang stehen
- Fehler sind willkommene Möglichkeiten, daraus zu lernen
- Konstruktive Auseinandersetzung und Bearbeitung mit belastenden Schul- und Prüfungserfahrungen

### **Methodenvielfalt**

<b>Audiunterstützter Unterricht</b>	Theorie per Link auf Internet zur Vorbereitung oder zum Nachhören
<b>Online-Unterricht</b>	Einzelne Kurstage werden per Online unterrichtet
<b>Austausch</b>	vertiefende Diskussionen und gegenseitige Unterstützung
<b>Beratungspraxis</b>	im Projekt des Bildungsfonds für Frauen «Beratung rund um die Uhr»
<b>Selbstreflexion und Einladung</b>	um selber zu denken und Widerspruch zu formulieren
<b>Ergänzende kreative Methoden</b>	Schreiben, Malen usw.
<b>Übungsmöglichkeiten</b>	Schriftliche Stellungnahme zu Konfliktbereiche im Online-Magazin

### **Dauer des Lehrgangs**

1. / 2. Semester	Je 8 Kurstage	16 Kurstage
3. / 4. / 5. Semester	Je 10 Kurstage	30 Kurstage
2 Blockkurse		z Kurstage
Diplomsemester	10 Kurstage	10 Kurstage
<b>Abschluss FSB:</b>		<b>63 Kurstage</b>
<b>Abschluss SGfB:</b>		<b>80 Kurstage</b>

**Selbstlernzeit** individuell, in der Regel ca. 10 – 20 Stunden pro Semester

Für das Diplomsemester 30 - 40 Stunden

Der Lehrgang ist modular aufgebaut, und kann nach individuellen Bedürfnissen gestaltet werden:

- Pausen zwischen den Semestern
- Parallel besuchte Semester zur Beschleunigung
- Überspringen eines Semesters (Nachweis erforderlich)
- Besuch einzelner Semester zur Weiterbildung (ausgenommen 1./2. Semester und Diplomsemester)
- Verpasste Termine können nachgeholt werden (80% Anwesenheitspflicht. 100% Anwesenheitspflicht für Diplomsemester, Schreibseminar)



<b>Leitung</b>	Julia Onken
<b>Dozent / Prüfungsexperte</b>	Dr. Eckart Ruschmann
<b>FSB-DozentInnen-Team</b>	Inge Böhm Alejandra Cerezuela Rose-Marie Gerber Cornelia Luterbacher Brigitte Hieronimus Angie Pechlaner

**Kurskosten:**

1./2. Semester	je CHF 2280.- oder 6 x CHF 400.-
3./4./5. Semester	je CHF 2980.- oder 8 x CHF 395.-
Diplomsemester	CHF 3230.- inkl. Prüfungsgebühr
Schreibseminar	CHF 980.- (vom Bildungsfonds für Frauen subventioniert)
Selbsterfahrung Ich-Identität	CHF 1480.-

**Finanzierungshilfe**

Verein Bildungsfonds für Frauen. Info Sekretariat Frauseminar