



KONFERENZ WORKSHOPS

Workshop-Titel: **Methode der Angewandten Entspannung: Ziele, Vorgehen und Anwendungsmöglichkeiten in der Präventions- und Interventionsforschung**

Workshop-Leiter: Dr. rer. nat. Eva Asselmann, Dipl.-Psych.

Dauer: Der Workshop findet halbtags statt (13-16 Uhr)

Workshop-Beschreibung:

Der Workshop zielt darauf ab, eine Einführung in die Methode der Angewandten Entspannung als Präventions- und Interventionsmaßnahme innerhalb der klinisch-psychologischen Forschung und Praxis zu geben. Die Angewandte Entspannung ermöglicht es, blitzschnell Entspannung herbeizuführen, sobald erste Anzeichen von Stress und Anspannung im Alltag auftreten. Ihre Einsatzmöglichkeiten werden an Studienbeispielen skizziert. Zentrale Trainingsmodule werden im Plenum demonstriert und gemeinsam unter Anleitung der Dozentin durchgeführt. Vertiefend werden verschiedene Unterlagen bereitgestellt, welche es ermöglichen, die Methode im Anschluss eigenständig zu erlernen und anzuwenden.

Lernziele:

1. Einblicke in die Anwendungsmöglichkeiten, Ziele und Vorgehensweise der Methode der Angewandten Entspannung erlangen
2. Einzelne Trainingsmodule gemeinsam unter Anleitung der Dozentin durchführen und erproben

Zielgruppe:

Forschungsinteressierte verschiedener Fachgruppen (z.B. PsychologInnen, PsychiaterInnen, SoziologInnen)



Eva Asselmann ist Psychologin und Postdoctoral Researcher an der Humboldt-Universität zu Berlin. Ihre Forschungsinteressen liegen in der klinischen, Persönlichkeits- und Entwicklungspsychologie. Sie untersucht die Wirksamkeit verschiedener indizierter Präventions- und Frühinterventionsmaßnahmen (u.a. der Methode der Angewandten Entspannung) bei Personen mit erhöhtem Risiko für psychische Störungen.

