

AUTOGENES TRAINING GRUNDSTUFE

Autogenes Training ♦ Progressive Relaxation ♦ Multimodale Stresskompetenz
Beratung ♦ Diagnostik ♦ Training ♦ Therapie ♦ Supervision

BESCHREIBUNG DER FORTBILDUNGSREIHE ZUR KURSLEITERIN / ZUM KURSLEITER

Lernziele:

Grundstufe: Selbsterfahrung und Erwerb der Kenntnisse über Theorie und Praxis der Grundstufe des Autogenen Trainings.

Fortgeschrittenen Stufe: Selbsterfahrung für Fortgeschrittene, Kenntnisse der Grundstufe vertiefen, Theorie/ Didaktik/ Methodik.

Oberstufe: AT-Supervision, Selbsterfahrung mit den Oberstufenübungen des AT nach J. H. Schultz.

Inhaltsübersicht:

Grundstufe: Grundlagen der Entspannungsmethode nach J. H. Schultz und deren Entstehung, psychophysiologische Grundlagen der Entspannung, Anleitung zur konzentrativen Selbstentspannung, Übungsformeln, -haltungen, aktuelle Untersuchungen.

Fortgeschrittenen Stufe: Psychodynamik der Entspannung, Wirksamkeitsprüfung, Vor- und Grundübungen zur Achtsamkeit, Erarbeitung von Kursleiter- und Therapeutenverhalten, Kursdidaktik, Indikation, Kontraindikation, SE Fortgeschrittenen Stufe.

Oberstufe: AT - Supervision, Selbsterfahrung und Grundlagen der Oberstufenübungen, autogene Meditation, Imaginationsübungen.

Didaktik:

In Abhängigkeit vom jeweiligen Kursteil:
Lehrreferate, Selbsterfahrungsübungen in allen drei Stufen, Demonstrationen von Übungen in verschiedenen settings und Situationen, Gruppengespräche, Kleingruppenarbeit, Einübung von Kursleiter-/ Therapeutenverhalten, Controllingverfahren, Supervision.

Literatur:

Schultz, J. H. (1952). Autogenes Training - konzentrativ Selbstentspannung (7. Auflage). Stuttgart. Thieme Verlag.

Haring, C. (1993):Lehrbuch Autogenes Trainings. Stuttgart. Enke Verlag.

Hoffmann, B. (2004). Handbuch des Autogenen Trainings. München. dtv.

Binder, H. & Binder, K. (1998). Autogenes Training - Basistherapeutikum. (3. Auflage), Köln. Deutscher Ärzte Verlag.

Thomas, K. (1989). Praxis des Autogenen Trainings Selbsthypnose nach J. H. Schultz. Stuttgart. Thieme Verlag

Vaitl, D. & Petermann, F., (2005) Handbuch der Entspannungsverfahren, Bd. 1+2 Weinheim Beltz.

Zielgruppe:

Diplom-Psychologen/innen und Studenten/innen der Psychologie, Ärzte und andere psychosoziale Gesundheitsberufe mit adäquater Voraussetzung

Allgemeine Bedingungen:

Maximale Teilnehmerzahl: 12 Teilnehmer

Anzahl der Unterrichtseinheiten: 60 UE insges. á 45 Minuten (20 UE je Kursteil) und umfasst:

15 Std. Selbsterfahrung Grundstufe, 20 Stunden Theorie, Methodik und Didaktik, 10 Std. Selbsterfahrung Fortgeschrittenen Stufe, 10 Std. Selbsterfahrung Oberstufe Stufe, 05 Std. Supervision

Veranstaltungsort: München

Termine: gesonderter Plan → www.ips-forum.de

Zeitliche Struktur:

Beginn Sa 10.00 Uhr - Ende So 18.00 Uhr

Kosten: Je 20 Std. – Kurs

→ www.ips-forum.de/Fortbildung/Gebuehren
Bei Kursen der Deutsche Psychologen Akademie bitte Bedingungen unter tel. 030-20 91 66 - 314 erfragen.

Anerkennung:

Die Fortbildung ist anerkannt durch

a) die Fachgruppe für Entspannungsverfahren (BDP) als Baustein für den Qualifikationsnachweis „Anerkannte/r Kursleiter/in für Autogenes Training“

b) den Bundesverband der AOK u.a gesetzlichen Krankenkassen.

c) die PTK Bayern mit 72 Fortbildungspunkten.

Sonstiges:

Anmeldung per fax, Email oder internet

Anmeldung per fax, Email oder internet

Anmeldung per fax, Email oder internet

Anmeldung per fax, Email oder internet

Stand Jan-11 (Das Institut behält sich mögliche Änderungen vor)

Kurzvorstellung:

Diplom-Psychologe, Klinischer Psychologe/ Psychotherapie, ABO - Psychologe, Supervisor BDP, anerkannter Ausbilder für AT & PR und multimodale Stresskompetenz, Dozent für Psychologie an der Fachakademie für Augenoptik München, Selbständiger Psychologe in eigener Praxis, akkreditiert bei der PTK Bayern.