

PSYCHOSOMATISCHES ENTSPANNUNGSTRAINING

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

BESCHREIBUNG DER FORTBILDUNG ZUR KURSLEITERIN / ZUM KURSLEITER

Lernziele:

Basiskompetenzen:

In diesem Seminar werden grundlegende Basiskompetenzen und Kenntnisse über Theorie und Praxis zum PsychoSomatischen Entspannungstraining vorgestellt und erworben sowie anhand eigener Übungen selbst erfahren.

Methodik und Didaktik:

Theorie, Didaktik und Methodik zur Durchführung eines PSE-Kurses; Kurs- und Trainingsaufbau unter Berücksichtigung individueller Anforderungen (insgesamt 18 UE).

Inhaltsübersicht:

Basiskompetenzen:

Vorgestellt werden 15 Übungseinheiten hinsichtlich ihrer Zwecke und Ziele, wie sie durchgeführt werden und welche Wirkungen diese Übungen hervorrufen können. Das Prinzip der Sensibilisierung der Wahrnehmung und der Achtsamkeit führt hin zu Anleitungen, welche die Menschen befähigt, sich in unterschiedlichen Abstufungen aktiv und konzentriert zu entspannen.

Methodik und Didaktik:

Stressfreies Lernen, erfahrungsorientiertes Lernen, Aufbau eines Trainingskonzeptes; didaktischer Aufbau von Kurseinheiten, Fragen zur Umgangsweise mit den Übungen und deren Wirkungen; Alternative Methoden aus Selbsthypnose und suggestive Methoden, Übungen zur Achtsamkeit und Bewegungsmeditation.

Didaktik:

Lehrreferate, Demonstrationen, Übungen zur Selbsterfahrung, Übungen in verschiedenen Situationen, Einübung von Kursleiter-/Therapeutenverhalten, Einsatz von Controllingmaßnahmen (Rückmeldung, Hausaufgaben, etc.)

Voraussetzung:

Kursleiter/innen sollten Kenntnisse über und Erfahrungen in der Vermittlung von Autogenem Training und Progressiver Relaxation haben sowie in der Durchführung von Seminaren zur Stresskompetenz.

Literatur:

Scholz, W.-U., 2001, Das Psychosomatische Entspannungstraining, in Entspannungsverfahren Heft 20, Pabst Science Publishers

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: 16 UE á 45 Minuten,

5 UE Supervision

Veranstaltungsort: München

Termine und Kosten:

siehe Plan → www.ips-forum.de

Zeitliche Struktur:

Beginn: Sa. 10.00 Uhr / Ende So 17.00 Uhr

Anerkennung:

Die Fortbildung ist anerkannt durch:

- die FG für Entspannungsverfahren (BDP) als optionaler Baustein für den Qualifikationsnachweis „Anerkannte/r Trainer/in für Multimodale Stresskompetenz“
- den Bundesverband der AOK (wird beantragt).
- die PTK Bayern mit 20 Fortbildungspunkten.

Sonstiges:

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.