

MULTIMODALE STRESSKOMPETENZ

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

BESCHREIBUNG DER FORTBILDUNGSREIHE ZUR KURSLEITERIN / ZUM KURSLEITER

Lernziele:

Basiskompetenzen:

Auf der Grundlage der rational-emotiven und kognitiven Verhaltenstherapie Selbsterfahrung und Erwerb der Kenntnisse über Theorie und Praxis des Stressgeschehens und der Stresskompetenz sowie die Förderung biopsychosozialer Stabilität.(16Std).

Methodik und Didaktik:

Theorie, Didaktik und Methodik der Erwachsenenpädagogik; Kurs- und Trainingsaufbau unter Berücksichtigung individueller Anforderungen, Umgang mit Widerständen, Kurscontrolling etc(16Std).

Inhaltsübersicht:

Basiskompetenzen:

Stressprozesse und deren Entstehung, Stresskonzeptionen sowie Weiterentwicklungen rational-emotiver und kognitiver VT, ABC-Analyse sowie Weiterentwicklung im W-D-F-H-Modell; Ansätze sozial-ökologischer Psychologie; psychophysiologische Parameter der Stressprozesse, Selbstanalyse und Sensibilisierung der Wahrnehmung; Strategien zur Problemlösung; Anleitungen zu aktiver und konzentrativer Selbstentspannung und Achtsamkeit.

Methodik und Didaktik:

Stressfreies Lernen, erfahrungsorientiertes Lernen, Aufbau eines Trainingskonzeptes; Strategien zur Problemlösung; Didaktischer Aufbau von Kurseinheiten, Fragen zu Wirksamkeit und Controlling, Alternative Methoden aus Genußtraining, Selbsthypnose und suggestive Methoden, Übungen zur Achtsamkeit und Bewegungsmeditation

Didaktik:

Lehrreferate, Demonstrationen, Selbsterfahrungsübungen, Übungen in verschiedenen settings und Situationen, Einübung von Kursleiter-/Therapeuten

verhalten, Einsatz von Controllingmaßnahmen (Rückmeldung, Hausaufgaben, etc.)

Literatur:

A. Ellis, A. Lazarus, Schelp, Scholz & Welker, (eine Literaturliste mit ausgewählten Titeln wird auf Anfrage zur Verfügung gestellt).

Zielgruppe: Diplompsychologen/innen und Studenten/innen der Psychologie, Ärzte, Pädagogen und andere psychosoziale Gesundheitsberufe mit adäquater Voraussetzung.

Voraussetzung: Kursleiterqualifikation für Autogenes Training oder Progressive Relaxation wäre günstig

Maximale Teilnehmerzahl: Max. 12 Teilnehmer; Mind. 6 TN

Ort: München

Anzahl der Unterrichtseinheiten (UE): 40 Stunden, die in unterschiedlicher Blockstruktur angeboten werden.

Zeitliche Struktur: Beginn/Ende ist kursabhängig,

Termine und Kosten: (siehe www.ips-forum.de)

Anerkennung:

Die Fortbildung ist anerkannt durch:

- die Fachgruppe Entspannungsverfahren (BDP) als Baustein für den Qualifikationsnachweis „Trainer/in für multimodale Stresskompetenz“
- den Bundesverband der AOK und andere gesetzlichen Krankenkassen.
- die PTK Bayern mit dem Stundenumfang entsprechenden Fortbildungspunkte.

Sonstiges:

Anmeldung schriftlich per Fax, Email oder Internet. Die Fortbildung ist nur im Ganzen buchbar.

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

Kurzvorstellung:

Diplom-Psychologe, Klinischer Psychologe/ Psychotherapie BDP, ABO - Psychologe, Supervisor BDP, anerkannter Ausbilder für Autogenes Training, Progressive Relaxation sowie multimodale Stresskompetenz; Dozent für Psychologie an der Fachakademie für Augenoptik München. Selbständig in eigener Praxis, akkreditiert bei der PTK Bayern.