

PROGRESSIVE RELAXATION

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

BESCHREIBUNG DER FORTBILDUNGSREIHE ZUR KURSLEITERIN / ZUM KURSLEITER

Lernziele:

Kurs I PR-Selbsterfahrung mit Didaktik: Kennenlernen der Methode, Selbsterfahrung in PR, Sensibilisierung der Wahrnehmung in Körpervorgänge, Üben der Methode

Kurs II PR-Methodik- und Didaktik: Theorie, Didaktik und Methodik, ganzheitliche Sichtweise.

Kurs III PR für Fortgeschrittene: Supervision, Selbsterfahrung und Didaktik der Weiterführung, Einüben der Techniken, Selbstregulierungsprinzipien, Alltagsintegration.

Inhaltsübersicht:

Kurs I PR - Selbsterfahrung: Einordnen der Methode von Spannung / Entspannung, Prinzip „fortschreitende“ Entspannung, Selbsterfahrung in PR, Wahrnehmungssensibilisierung von Körpervorgängen.

Kurs II PR-Methodik- und Didaktikkurs: Theorie und Didaktik der Methode, Regulation vegetativer Funktionen, Psychosomatische Zusammenhänge, Indikation und Kontraindikation, Übungsleiterverhalten, praktische Übungen.

Kurs III PR für Fortgeschrittene: Didaktik der Fortgeschrittenenstufe, Einüben der Technik, Selbstregulierungsprinzipien, Muskelübungen und darauf aufbauende Vorstellungsübungen, Integration in den Alltag Supervision.

Didaktik:

Kurs I: Lehrreferate, Selbsterfahrungsübungen, Demonstrationen, Durchführung in Settingvarianten, Gruppengespräche, Kleingruppenarbeit, Besprechung der Erfahrungen.

Kurs II: Lehrreferate, Kleingruppenarbeit, Einübung von Kursleiter-/Therapeutenverhalten, Kontrolle.

Kurs III: Lehrreferate, Erfahrungsaustausch in Selbsterfahrung, Arbeit in Kleingruppen.

Literatur:

Jacobson, E., Entspannung als Therapie, Pfeiffer, München 1996

Brenner, H, Progressives Entspannungstraining, Pabst Publisher Verlag, Lengerich 2001

Gröninger, S., Stade-Gröninger, Progressive Relaxation, Pfeiffer, München 1996

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 (16 UE je Kursteil) und umfasst:

15 Std. Selbsterfahrung, 20 Stunden Theorie, Methodik und Didaktik, 10 Std. Weiterführende PR, 05 Std. Supervision, 10 Std. Selbstgeleiteter Kurs

Veranstaltungsort: München

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

Zeitliche Struktur:

Beginn: Sa. 10.00 Uhr / Ende So 16.00 Uhr

Kosten: Je 16 Std. – Kurs; www.ips-forum.de

Bei Kursen der Deutschen Psychologen Akademie Bedingungen unter 030-20 91 66 - 314 erfragen.

Anerkennung:

Die Fortbildung ist anerkannt durch

- die Fachgruppe für Entspannungsverfahren (BDP) als Baustein für den Qualifikationsnachweis „Anerkannte/r Kursleiter/in für Progressive Relaxation“
- den Bundesverband der AOK und andere gesetzliche Krankenkassen..
- die PTK Bayern mit 48 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, Selbständiger Psychologe in eigener Praxis, Dozent für Psychologie an der Fachakademie für Augenoptik München, akkreditiert bei der PTK Bayern.