Copyright - Hinweis: Die Texte sind urheberrechtlich geschützt! © www.ifse.info - Institut für Stressbewältigung und Entspannung IfSE®
WEITERBILDUNG - GESUNDHEITSMANAGEMENT - PRÄVENTION

Onlinekurs: Entspannungstrainer für Erwachsene und Kinder - Ausbildung - Entspannungstrainerin für Erwachsene und Kinder
Beginn: 15.01.2022
Ende: 15.05.2022
Ort: Onlinekurs
Leitung: Trainer des IfSE® Teams
Teilnehmergebühr: 1299,- €

Online-Ausbildung Entspannungstrainer/in für Erwachsene und Kinder

Seminarzeiten:

15.01.2022	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 6
16.01.2022	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 6
19.02.2022	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 2
20.02.2022	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 2
05.03.2022	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 5
06.03.2022	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 5
26.03.2022	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 1
27.03.2022	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 1
14.05.2022	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 3
15.05.2022	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 3

Modul 1: Schwerpunkt Autogenes Training

- Grundlagen der regenerativen Entspannung Teil 1
- Entstehung und Entwicklung des Autogenen Trainings
- Die Grundübungen des Autogenen Trainings
- Autogenes Training in der Praxis
- Indikationen und Kontraindikationen für regenerative Entspannungstechniken
- Vorsatzformeln im Autogenen Training
- Umgang mit, beim Autogenen Training, auftretenden Problemen
- Kursablaufplanung im Autogenen Training
- Gestaltung erfolgreicher Entspannungstrainings

Modul 2: Schwerpunkt Progressive Muskelentspannung

- Grundlagen der regenerativen Entspannung Teil 2
- Entstehung und Entwicklung der Progressiven Muskelentspannung
- Die Wirkung von Anspannung und Entspannung
- Progressive Muskelentspannung in 17 Muskelgruppen
- Kurzformen der Progressiven Muskelentspannung
- Die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten der Progressiven Muskelentspannung
- Übungen zum Entspannungserhalt in der Progressiven Muskelentspannung
- Integration der Progressiven Muskelentspannung in andere Entspannungsformen

Modul 3: Der Einsatz von Tiefen- und Atementspannung in Gruppen

- Die Einstimmungsphasen im regenerativen Stressmanagement
- Integration von Tiefenentspannung in das regenerative Stressmanagement
- Tranceelemente als weitere Entspannungsmethoden
- Imaginationen zur Festigung von Vorsatzformeln
- Einführung in hypnotherapeutische Sprachmuster
- Indikation und Kontraindikation von Tiefenentspannung
- Pacing und Leading in der Entspannungsarbeit
- Durchführung der Tiefenentspannung in Gruppen

Modul 5: Entspannung mit Kindern - Autogenes Training (AT)

- Grundlagen der Entspannungsarbeit mit AT
- Einführung in AT
- Starthilfen für AT erproben
- Fantasiereisen mit AT verfassen und anwenden
- Planung einer Entspannungseinheit mit AT
- Atem- und Stilleübungen
- Mentaltraining
- Umgang mit Störungen in der Gruppe
- Eltern-Kind-Entspannung
- Konzeptplanung für AT

Modul 6: Entspannung mit Kindern - Progressive Muskelrelaxation (PMR):

- Grundlagen der Entspannungsarbeit mit PMR
- Einführung in die PMR
- Körperarbeit und -wahrnehmung (Spannungsabbau, Massage, fühlen und spüren)
- Fantasiereisen mit PMR verfassen und anwenden
- Elternarbeit im Kontakt
- Umgang mit Störungen von außen
- Konzeptplanung für PMR