



## **Onlinekurs: Entspannungs-Coach Ausbildung - Weiterbildung**

**Beginn:** 12.08.2023

**Ende:** 28.01.2024

**Ort:** Onlinekurs

**Leitung:** Trainer des IfSE® Teams

**Teilnehmergebühr:** Starterrabatt: 1359,00 € statt 1599,00 €

Entspannungs-Coach

Seminarzeiten:

|            |                   |          |
|------------|-------------------|----------|
| 12.08.2023 | 10.00 - 18.00 Uhr | Modul 3  |
| 13.08.2023 | 10.00 - 18.00 Uhr | Modul 3  |
|            |                   |          |
| 26.08.2023 | 10.00 - 18.00 Uhr | Modul 9  |
| 27.08.2023 | 10.00 - 18.00 Uhr | Modul 9  |
|            |                   |          |
| 23.09.2023 | 10.00 - 18.00 Uhr | Modul 2  |
| 24.09.2023 | 10.00 - 18.00 Uhr | Modul 2  |
|            |                   |          |
| 21.10.2023 | 10.00 - 18.00 Uhr | Modul 10 |
| 22.10.2023 | 10.00 - 18.00 Uhr | Modul 10 |
|            |                   |          |
| 04.11.2023 | 10.00 - 18.00 Uhr | Modul 1  |
| 05.11.2023 | 10.00 - 18.00 Uhr | Modul 1  |
|            |                   |          |
| 27.01.2024 | 10.00 - 18.00 Uhr | Modul 11 |
| 27.01.2024 | 10.00 - 18.00 Uhr | Modul 11 |

### **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
- Die Progressive Muskelentspannung am Arbeitsplatz
- 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
- Fantasiereisen und Tranceelemente als weitere Entspannungsmethoden
- Imaginationen zur Festigung von Vorsatzformeln
- Einführung in hypnotherapeutische Sprachmuster
- Indikation und Kontraindikation von Tiefenentspannung
- Pacing und Leading in der Entspannungsarbeit
- Techniken zur Durchführung der Tiefenentspannung in Gruppen
- Durchführung der Tiefenentspannung in Gruppen

## **Modul 9: Grundlagen von Coaching und Beratung im multimodalen Stressmanagement**

- Rapport, Pacing und Leading im Coaching
- Orientierungsphase, Anliegen und Auftragsklärung
- Das S.M.A.R.T.-Modell im Zielprozess
- Die Rollen im Coaching
- Klientenzentriertes Arbeiten mit Mikrothesen
- Coaching vs. Beratung: Das Selbstverständnis im Stressmanagement

## **Modul 10: Coaching-Tools**

- Problemidentifikation und Standortbestimmung
- Handlungsbedarf konkretisieren
- Aktions- und Handlungsplan konkretisieren
- Ressourcenarbeit
- Fragetechniken
- Metaphern - Arbeit im Coaching
- Von der Problemtrance zur Lösungstrance
- Future Pace und Öko – Check: Lösungsvorstellung und ihre Wirkung
- Instrumente zur Erfolgskontrolle

## **Modul 11: Das instrumentelle Stressmanagement als Bestandteil des multimodalen Stressmanagements:**

- Neurobiologische Grundlagen von Stress
- Maßnahmen des instrumentellen Stressmanagement
- Strukturelles Stressmanagement
- Systemische Arbeit im Stressmanagement
- Integration des persönlichen Beratersystems
- Zeitmanagement
- Prioritätendefinition
- Die Grenzen des instrumentellen Stressmanagements