



Ihre Intention

Sie möchten Menschen darin unterstützen sich gezielt und schnell zu entspannen und durch regeneratives Stressmanagement die eigenen Belastungen eher wahrzunehmen und frühzeitig entgegensteuern zu können.

Inhalte

Kursleiter für Autogenes Training, Kursleiter für Progressive Muskelentspannung, Grundlagen der Stresstheorie, Tiefenentspannung in Gruppen, Fantasiereisen und Entspannungsübungen, Atemkurzentspannungen, Aktivierungsübungen, Imaginationsübungen, Stichworte zur Existenzgründung, Konzeption von Kurseinheiten, Supervision, Arbeit in Gruppen, Problembehandlungen...

Praxis

Selbsterfahrung durch Anwendung der Methoden im Seminar. Direktes Feedback zur Entwicklung als Kursleiter. Erfahrungen und Tipps der Lehrtrainer.

Voraussetzung zur Teilnahme

Bereitschaft für persönliche Erfahrungen bei der Anwendung der Entspannungsmethoden.

Praktische Anwendung der Inhalte außerhalb des Seminars.

Regelmäßige Selbsterfahrung im Training der Entspannungsmethoden.

Zielgruppe

Abgeschlossenes Studium der Pädagogik, Sozialpädagogik, Sozialwissenschaften, Medizin, Psychologie, Lehramt, Sport, Sportwissenschaften, Soziologie

Abgeschlossene Ausbildung zum/zur Krankenschwester/-Pfleger, ErzieherIn, Physiotherapeuten/In u.v.m.

Interessierte anderer Professionen für das Thema Entspannung

Ausbildungsdauer und Lernaufwand

Vier Ausbildungswochenenden mit jeweils 20 Unterrichtseinheiten, jeweils samstags und sonntags von 10.00 - 18.00 Uhr. Lernaufwand ca. 100 Unterrichtseinheiten.

Prüfung

Als Qualifikation gemäß § 20 SGB V schließt diese Ausbildung mit einer schriftlichen und einer mündlichen Prüfung ab. Nach erfolgreich bestandener Abschlussprüfung erhalten Sie ein Zertifikat als

Entspannungspädagoge/In (IfSE®)

Es beinhaltet die Qualifikationen zum ***Kursleiter für Autogenes Training (IfSE®)*** und ***Kursleiter für progressive Muskelentspannung (IfSE®)***.

