

Pflege und Fachtherapie

Sie befinden sich hier:
Fortbildung
Pflege und Fachtherapie

Ausbildung zum Kursleiter für Progressive Muskelentspannung (PM)

Termin

04.06. - 06.06.2018
Weitere Termine siehe unten!

Referent_innen

Rolf Läßle

WEITERE INFORMATIONEN

Dr. Adalbert Olschewski-Hattenhauer

WEITERE INFORMATIONEN

Seminarnummer

182-12

Kursgebühr

880,00 €

Inhalte:

PM - 'Klassisches Verfahren' mit Übungen; PM mit sieben Muskelgruppen; PM mit vier Muskelgruppen; Vergegenwärtigungsverfahren; Indikationen und Kontraindikationen der PM; PM und Psychotherapie; Interventionsschema bei emotionalen Krisen nach Olschewski; Stellenwert der PM in der Behandlung psychosomatischer Störungen; Zugänge zur Entspannung; Entspannungszustände; Ziele der Entspannung - Die richtige Spannung finden; Phantasie Reisen; Entspannungsfördernde Sprachmuster; Oszillationsmodell; Tiefenentspannung - Demonstration mit Erläuterungen; Übungen zur Aktivierung und Vitalisierung - Bewegungspausen; Grundlagen der Gesprächsführung (Kontrollierter Dialog, störende und hemmende Reaktionen im Gespräch); Methoden zur Gruppenleitung; Umgang mit Störungen.

Ausbildungsziel:

Befähigung zum selbständigen Anleiten von Kursen in Progressiver Muskelentspannung. Die Ausbildung schließt mit einem Kursleiterzertifikat ab.

Methoden:

Die Vermittlung der Inhalte erfolgt weitgehend erfahrungsorientiert, d.h. die Teilnehmenden praktizieren aktiv handelnd die jeweils vermittelte Methode und diskutieren anschließend in einer metakommunikativen Phase deren theoretisches Konzept und eigene Anwendungsmöglichkeiten. Sie eignen sich die kognitiven Strukturen der jeweiligen Methode an und erfahren die damit verbundenen affektiv-emotionalen Prozesse am eigenen Körper. So erleben und reflektieren sie dieselbe Situation, in die sie später ihre eigenen Teilnehmer führen. Dies ermöglicht immer wieder die Auseinandersetzung mit der eigenen Rolle als KursleiterIn.

Die Teilnehmenden erhalten als Seminarunterlage kostenlos ein Exemplar des Buches 'Progressive Muskelentspannung' (3. überarbeitete und erweiterte Auflage 1996) von Dr. Adalbert Olschewski-Hattenhauer.

Zielgruppe

offen, insbesondere für Personen, die im psychiatrischen/psychotherapeutischen Kontext arbeiten

Maximale Teilnehmerzahl

16

Termine / Folgeseminare

Block 1/2: 04.06.-06.06.2018

Block 2/2: 18.06.-20.06.2018

jeweils 9.00-17.00 Uhr

Referent_innen



Rolf Läßle

Seit über 20 Jahren Ausbilder für
"Kursleiter PMR"



**Dr. Adalbert Olschewski-
Hattenhauer**

Facharzt für Innere Medizin,
Psychotherapie, Psychotherapeutische
Medizin

Sie haben Fragen?



Inga Weise

Bildungsreferentin

Telefon: 06222 55-2752

inga.weise@akademie-im-park.de