

Ausbildung zum Entspannungstrainer(in) /-pädagoge(in)

Inklusive Seminarleiterschein für Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training

Kursinformationen:

Aufgrund der immer höheren Stressbelastungen am Arbeitsplatz, Studium, Schule und auch private Probleme, erhöht sich unser Risiko auf körperliche und psychische Erkrankung. Das so genannte Burnout wird immer öfters als Folge der Stressbelastungen genannt. Als Entspannungstrainer/ -pädagoge können Sie mit der Vermittlung entsprechender Entspannungstechniken präventiv anderen Menschen helfen, sich selbst zu helfen, bevor sie an den Folgen von Stressbelastung erkranken.

Tätigkeitsfelder:

Entspannungstrainer/ -pädagoge finden ihre Tätigkeitsfelder in Präventionskursen für Krankenkassen, Arztpraxen, Kindergärten, Schulen, Kurkliniken, Sanatorien, Mitarbeitertrainings in Firmen, Seminare in eigenen Veranstaltungsräumen oder Volkshochschulen, im Sport- und Fitness Bereich etc.

Teilnahmevoraussetzungen:

- 🍏 Mindestalter 18 Jahre
- 🍏 Es werden keine Vorkenntnisse benötigt Berufsgruppen aus den medizinischen, pädagogischen, psychologischen und
- 🍏 pflegerischen Bereichen können mit dieser Zusatzqualifikation ihren
- 🍏 Tätigkeitsbereich ergänzen.

Inhalte der Ausbildung:

- 🍏 wissenschaftliche Grundlagen der Stressbewältigung
- 🍏 Methodik und Didaktik zur Durchführung von Entspannungseinheiten
- 🍏 Gestaltung von Entspannungskursen
- 🍏 Theorie und Praxis der Progressiven (Relaxation) Muskelentspannung (PR/PMR) nach E. Jacobsen (Seminarleiterschein PR/PMR)
- 🍏 Theorie und Praxis des Autogenen Trainings nach J.H. Schulz (AT) (Seminarleiterschein AT)
- 🍏 Elemente der Bewegungslehre
- 🍏 Visuelle Meditation und Fantasiereisen
- 🍏 Arbeiten mit Düften im Entspannungsbereich
- 🍏 Atementspannung

Anerkennung der Ausbildung:

Die Ausbildung der Progressiven Muskelentspannung nach E. Jacobsen (PR) und das Autogene Training nach J.H. Schulz (AT) entspricht dem Leitfaden für Prävention der Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung von §§ 20 und 20a SGB V

Auszug aus dem Leitfaden: Zur Durchführung der Entspannungstrainings PR und AT kommen zusätzlich zu den für multimodale Stressbewältigungstrainings geeigneten Anbietern (s. Präventionsprinzip Förderung von Stressbewältigungskompetenzen auch Fachkräfte mit insbesondere den nachstehenden Qualifikationen in Betracht: ? Sportwissenschaftler (Abschlüsse: Diplom, Staatsexamen, Magister, Master, Bachelor) ? Sport- und Gymnastiklehrer ? Physiotherapeuten / Krankengymnasten ? Ergotherapeuten ? Erzieher ? Gesundheitspädagogen (Abschlüsse: Diplom, Magister, Master, Bachelor) ? Heilpädagogen mit Zusatzqualifikation im Bereich Entspannung (Nachweis einer entsprechenden Trainingsleiterqualifikation im jeweiligen Verfahren im Umfang von mindestens 32 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten in Präsenzunterricht).

Quelle: Leitfaden für Prävention der Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung von §§ 20 und 20a SGB V vom 21. Juni 2000 in der Fassung vom 27. August 2010 (Seite 54-55) Unter dieser Internetseite www.gkv-spitzenverband.de finden Sie weitere Informationen dazu.

Inhalte der Ausbildung/ Kursinhalte:

- 📖 Grundlagen der Stressbewältigung
- 📖 Biologische Erklärung von Stress
- 📖 Stressoren
- 📖 Folgen von Stressreaktionen
- 📖 Das Burnout-Syndrom
- 📖 Stressanalyse
- 📖 Theorie der Stressbewältigung
- 📖 Grundlagen und Wirkung von Entspannung

Einführung in die Progressive Muskelentspannung:

- 📖 Entstehung und Weg der Progressiven Muskelentspannung
- 📖 Wirkungsweise der Progressiven Muskelentspannung
- 📖 Grundlagen der Progressiven Muskelentspannung
- 📖 Präventiver Einsatz der Progressiven Muskelentspannung
- 📖 Indikationen und Kontraindikationen

Einführung in das Autogene Training

- 📖 Entstehung und Weg des Autogenen Trainings
- 📖 Wesen und Wirkungsweise des Autogenen Trainings
- 📖 Grundlagen des Autogenen Trainings (AT)
- 📖 Präventiver Einsatz von AT
- 📖 Selbsterfahrung
- 📖 Aufbau der Grundstufenarbeit
- 📖 Einführung in die formelhafte Vorsatzbildung
- 📖 Indikationen und Kontraindikationen

Weitere Entspannungsverfahren:

- 🌿 Atemübungen
- 🌿 Runenübungen
- 🌿 Einführung in die Visuelle Meditation und Fantasiereisen
- 🌿 Arbeit mit Düften und Aromen zur Entspannung

Methodik und Didaktik

- 🌿 Allgemeine praktische-methodische Grundsätze
- 🌿 Theorie und Praxis des Lehrens und Lernens
- 🌿 Durchführung und Gestaltung von Kurseinheiten in der Gruppe

Betriebswirtschaftliche Einführung

- 🌿 Möglichkeiten der Existenzgründung
- 🌿 Marketing
- 🌿 Tipps zur Preisgestaltung von Entspannungskursen
- 🌿 Tipps zur Buchführung und Steuer

Abschluss des Kurses:

Selbständige Durchführung einer Entspannungseinheit mit schriftlicher Ausarbeitung.
Nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung, erhalten Sie die Urkunde zum/zur Entspannungstrainer/- pädagogen(in) und zusätzlich den Seminarleiterschein (36 UE) zum/zur Kursleiter/in für Progressive Muskelentspannung nach Jacobson sowie den Seminarleiterschein (36 UE) zum/zur Kursleiter/in Autogenes Training nach J.H. Schulz.

Bitte nehmen Sie zum Kurs Schreibmaterial, bequeme Kleidung und eigene Verpflegung mit.
Kaffee, Tee und kleine Snacks werden von uns kostenlos gestellt.