Institut für Entspannung und Kommunikation
Im Fichtelgebirge

Ausbildungscurriculum

Seminarleiter/in für Progressive Muskelentspannung

Zielgruppe

Personen mit einer staatlich anerkannten Grundausbildung aus dem Bereich der psychosozialen Gesundheit wie Psychologen, Pädagogen, Sozial – und Gesundheitswissenschaftlern etc. sowie Therapeuten.

Aber auch alle, die sich gerne in den Bereichen der psychosozialen Gesundheit engagieren möchten.
Gerne übernehme ich die Zertifizierung bei der Zentralen Prüfstelle für Prävention.

Ausbildungsziel

Die Befähigung der Auszubildenden

- Zur eigenen Anwendung
- Zur Gestaltung eines eigenen Kursangebots

Dauer

Die Ausbildung umfasst 32 Unterrichtseinheiten, davon werden 8 UE berechnet für Konzeptentwicklung und Erarbeitung einer einführenden Entspannungsanleitung.

Gebühr **360,- Euro** incl. Ausbildungsscript

Inhalte

- **Was ist Stress?**
- Entstehung von Stress,
- Körperliche Reaktionen
- Psychische Reaktionen
- Stressbewältigungsstrategen
- Themenspezifische Fragen und Antworten
- Theoretische Grundlagen von PMR
- Wissenschaftlich nachgewiesenen Wirksamkeit
- Indikationen und Kontraindikationen

Praktisches Üben

- PME im Sitzen und im Liegen
- Vermittlung der Grundelemente
- Übungen mit 16 Muskelgruppen
- Anleitung der Übungen durch die Teilnehmer
- Grundelemente einer einführenden Entspannungseinleitung
- Vorstellen ausgewählter Literatur

Reduktionen

- Einführung in die Kurzformen
- Auf 7 Muskelgruppen
- Auf 4 Muskelgruppen
- Vergegenwärtigung und das Zählen als Methode
- Erarbeitung eines eigenen Anleitungstextes

- Präsentation eines eigenen Kurskonzeptes
- Anleitung einer Sequenz mit anschließender Diskussion
- Supervision

Gruppe, Präsentation

- Kommunikation in der Gruppe
- Gruppenführung
- Grundlagen gelungener Präsentationen
- Ausarbeitung einer Kurzpräsentation
- Themenspezifische Fragen und Antworten

Methoden

- Plenumsarbeit - Theorievermittlung
- Einzelarbeit (Hausaufgaben)
- Partnerarbeit sowohl in Gesprächsführung als auch bei praktischen Übungen
- Feedbackrunde

Zertifikat

Die Auszubildenden erhalten ein Zertifikat mit ausgewiesener Anzahl der Unterrichtseinheiten und der Inhalte.

Die abschließende Bezeichnung lautet:

Seminarleiter/in für
Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

Die erworbene Qualifikation kann grundsätzlich bundesweit namentlich geführt und z. B. in selbstständiger Arbeit, in eigener Praxis oder im Auftrag beruflich ausgeübt werden.
Jeder Teilnehmer erhält ein Basisskript in dem die Unterrichtsinhalte dargestellt sind, sowie ausreichend Material zur eigenen Vertiefung und Nacharbeit.

Maria Magdalena Bölling
Pädagogin(PH), Förderlehrerin
Solg Nr.6 95213 Münchberg
klang-der-erde@gmx.de
www.klang-der-erde.de