

SEMINAR-MODULE

Basis-Ausbildung

21./22. September 2024

Physiologisches und psychologisches Grundlagenwissen zum Thema Spannung - Entspannung und zum AT; Indikationen und Kontraindikationen; Achtsamkeitsübungen; Schwere-, Wärme- und Atemformel in Theorie und Praxis; Einstimmungsübungen; gruppenspezifische, sowie Sprech- und Anleitungsübungen; TZI; Motivation des Übens

26./27. Oktober 2024

Herz-, Sonnengeflechts- und Kühleformel in Theorie und Praxis, Grundlagenwissen zum Thema Stress; Lernzielkontrolle und Selbstreflektion; Feedbackgespräche; aktivierende Gesprächsführung; Individuelle Vorsatzformeln (Selbstsuggestion); Phantasie Reisen; Bewegungsübungen

23./24. November 2024

Kursplanung/-organisation; Werbung; Kostenberechnung; Planung von Unterrichtseinheiten für unterschiedliche Zielgruppen; Planung und Durchführung einer Unterrichtseinheit (Teamentaching) als Lehrprobe; Zertifikatsvergabe

Seminarleiter/in für Autogenes Training (nach J.H. Schultz)



Aufbau-Seminare

18./19. Januar 2025

Oberstufe des Autogenen Trainings

Die Oberstufe des AT nach J.H. Schultz in der Umsetzung zu Fortsetzungs- bzw. Vertiefungskursen des AT; pädagogisches Arbeiten in der Abgrenzung zu psychotherapeutischem Arbeiten (Heilerlaubnis); Wirkung von Farben und Düften; angeleitete Meditationen; Entwicklung von Kurskonzepten

15./16. Februar 2025

Progressive Muskelrelaxation (Edmund Jacobson)

Theoretisches Grundlagenwissen zur PMR; Übungen in Theorie und Praxis; Anleitungsübungen; Entwicklung von Unterrichtseinheiten und Seminarkonzepten; körperorientierte Übungen; Gesprächsführung

15./16. März 2025

Entspannungsseminare für Kinder

Psychisch-soziales Hintergrundwissen für die Arbeit mit Kindern; Übertragung des AT und der PMR auf unterschiedliche Altersstufen; Entwicklung von Seminarkonzepten und Planung von Unterrichtseinheiten; Einsatz von Ritualen und Regeln; Umgang mit „schwierigen Kindern“; Gesprächsführung; kreative Angebote, Spiele, Massagen und Phantasie Reisen in Theorie und Praxis

26./27. April 2025

Methoden zur Stressreduzierung

Theorie verschiedener Stressmodelle; Stressreaktionen und deren Folgen; Hintergründe des Burn-outs; kognitive Umstrukturierung; Gedankenstopp und Entkatasrophisierung; Genuss- training; Selbsterfahrungsübungen; Metaplanarbeit

Entspannungspädagoge/In

Informationsgespräche zum Kennenlernen und zur Entscheidungsfindung sind jederzeit nach telefonischer Absprache möglich.