

Autogenes Training, AT und Progressive Muskelrelaxation, PMR und andere Entspannungstechniken

Dozenten: HP Rosemarie Dypka und Dipl.-Psych. Andrea Köster

5 Tage:

**Montag, 2. bis Freitag, 6. März 2020 oder
Montag, 24. bis Freitag, 28. August 2020**

9:00 – 17:30 Uhr

Dozenten: Dipl.-Psych. Andrea Köster und HP Rosemarie Dypka

**Zielgruppe: TN aus medizinischen, pädagogischen, pflegenden, beratenden, coachenden,
therapeutischen Berufen, die diese Techniken anleiten wollen**

Diese Fortbildung entspricht den Kriterien für eine Zusatzqualifikation entsprechend dem Leitfadens Prävention nach §20 Abs.2 SGBV

Montag (Dypka)	
09.00 – 10.30 Uhr	Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmer, Teilnehmer/Innenvorstellung: Wünsche und Ziele im beruflichen und privaten Kontext - welche Grundkenntnisse sind vorhanden - welche Fachkompetenz
10.30 – 12.00 Uhr	Einführung in das Autogene Training, Geschichte, Grundkonzept Verarbeitungsmechanismen, psychisch, physisch Bio-Dots Demo aller 6 Übungen
12.00 – 13.00 Uhr	Autogenes Training, Grundstufe Die 1. Übung: Schwere-Übung Muskelentspannung, Physiologie, Demo
14.00 – 15.30 Uhr	Anwendung in Triaden mit Erläuterung der Methode durch die TN
15.30 – 16.00 Uhr	ABC-Modell nach A. Ellis
15.00 – 17.30 Uhr	Die zweite Übung: Wärme-Übung, Physiologie arterielles System, Demo Anwendung in Triaden, Erläuterung der Methode durch die TN, Feedback von TN einfordern
Dienstag (Dypka)	
09.00 – 10.30 Uhr	Stress-Anamnese, Burnout, Tests Stress-Modell nach R. Lazarus
10.30 – 12.00 Uhr	Dritte Übung: Atem, Demo, Physiologie Anwendung in Triaden mit Erläuterung der Methode durch die TN, TN, Feedback von TN einfordern und damit umgehen lernen
12.00 – 13.00 Uhr	Coping, Selbstwirksamkeit, Bewusstseinsformen Typische Stress-/Panik-/Krisen-Reaktionen bei Erwachsenen und bei Kindern Stress und psychosomatischen Störungen
14.00 – 15.30 Uhr	Die 4. Übung: das Sonnengeflecht

Hypnose-Akademie Hamburg

15.30 – 17.30 Uhr	gegenseitige Übungen, Feedback im Plenum Angst-Störungen und Panik-Attacken, Panik-Teufelskreis, ICD-10 emotionale Verarbeitung Die 5. Übung: Herzübung, Pulsübung Anwendung in Triaden mit Erläuterung der Methode durch die TN, Feedback von TN einfordern und damit umgehen lernen Feedback im Plenum
Mittwoch (Dypka)	
09.00 – 10.30 Uhr	AT Mittelstufe: Formelhafte Vorsätze Übung: Sprache und negative Energie frustfreie Sprache und positive Energie Unterbewusstsein und Langzeitgedächtnis, Eisberg-Modell Demo der Methode
10.30 – 13.00 Uhr	Die 6. Übung: Stirn, Physiologie Anwendung in Triaden, Erläuterung der Methode durch die TN
14.00 – 17.30 Uhr	Prüfung Jeder Teilnehmer leitet alle 6 Übungen in einer Gruppe und formelhafte Formulierungen unter Beobachtung an, Feedback von der Gruppe, Reaktion auf Störungen
Donnerstag (Köster)	
09.00 – 10.30 Uhr	Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmer, Teilnehmer/Innenvorstellung: Wünsche und Ziele im beruflichen und privaten Kontext - welche Grundkenntnisse sind vorhanden - welche Fachkompetenz
10.30 – 12:00 Uhr	Einführung in die PMR, Geschichte, Grundkonzept, Ziele, Anwendungsmöglichkeiten Verarbeitungsmechanismen, psychisch, physisch, Setting, Kontraindikationen, wissenschaftliche Belege der Wirksamkeit, Bio-Dots Demo der ca. 20min. Übung
12.00 – 12.30 Uhr	Anwendung in Triaden (Anwender – Klient – Beobachter) der Methode durch die TN (1. Runde)
12:30 – 13:00 Uhr	Feedback der TN im Plenum
13:00 – 14:00 Uhr	MITTAGSPAUSE
14:00 – 14:30 Uhr	Anwendung in Triaden (Anwender – Klient – Beobachter) der Methode durch die TN (2. Runde)
14:30 – 15:00 Uhr	Feedback der TN im Plenum
15:00 – 15:30 Uhr	Anwendung in Triaden (Anwender – Klient – Beobachter) der Methode durch die TN (3. Runde)
15:30 – 16:00 Uhr	Feedback der TN im Plenum
16:00 – 17:30 Uhr	Achtsamkeit im Alltag + Einführung in die Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR)
Freitag (Köster)	
09.00 – 10.00 Uhr	Gemeinsame Entspannungsübung (Demo) mit anschließender Besprechung im Plenum

Hypnose-Akademie Hamburg

10.00 – 11.00 Uhr	Was unterscheidet Selbsthypnose von der Fremdhypnose Einige Formen der Selbsthypnose im Überblick Vorstellung der Methode nach Betty Erickson
11.00 – 12.30 Uhr	Anwendung in Triaden (Anwender – Klient – Beobachter) der Methode durch die TN (1., 2. + 3. Runde im eigenständigen Wechsel - Erlernen von Zeitmanagement)
12.30 – 13.00 Uhr	Feedback der TN im Plenum
13.00 – 14.00 Uhr	MITTAGSPAUSE
14.00 – 17.00 Uhr	Prüfung: Jeder TN leitet eine Übung PMR in einer Gruppe unter Beobachtung an, Feedback von der Gruppe, Reaktion auf Störungen
17.00 – 17.30 Uhr	Zertifikate
Pausen	Pausen nach Bedarf, 1 Stunde Mittagspause
<p>Didaktik und Methoden:</p> <ul style="list-style-type: none">• Kurzvorträge• Demo der Techniken• Selbsterfahrung• Übungen in Triaden bzw. in größerer Gruppe• Arbeit am Flipchart (auch für die Teilnehmer)• Feedback-Runden - Diskussion im Plenum• Besprechung und Diskussion der Ergebnisse• Praxis-Fall-Beispiele• Handouts <p>Lernziele:</p> <ul style="list-style-type: none">• Förderung von Stressbewältigungskompetenzen als Präventionsprinzip verstehen• wertschätzendes lösungsorientiertes Denken• Verstehen der Wirkmechanismen der Techniken• Beherrschung der Techniken• Bewusstsein für die Wahrnehmung von Spannung und Entspannung vermitteln können• Übungen in einer Gruppe anleiten können• Feedback einfordern• wertschätzende Reaktion auf Störungen• Umgang mit schwierigen Teilnehmern bzw. Gruppensituationen• Selbstwahrnehmung und Selbstwirksamkeit bewusst machen• weg von der Problemfixierung, hin zur Lösungsorientierung• Veränderungen im Denken, Handeln und Erleben unterstützen• Stress- und Selbstmanagement und emotionale Kompetenz beim Teilnehmern fördern <p>Anmeldung telefonisch 040 414 695 41 oder 0176 242 16 016 (Rosemarie Dypka) oder per Mail info@hypnose-akademie.de</p> <p>Sie bekommen dann eine Rechnung und die notwendigen Unterlagen</p>	