

Entspannungspädagoge, Entspannungstrainerin

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: Dpl.-Psych. Andrea Köster und HP Rosemarie Dypka

**Zielgruppe: Teilnehmer, die diese Techniken anleiten wollen
Diese Fortbildung entspricht den Kriterien für eine Zusatzqualifikation
entsprechend dem Leitfaden 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

Hypnose-Akademie Hamburg

14.00 – 15.30 Uhr	Stress und psychosomatischen Störungen Die 4. Übung: das Sonnengeflecht gegenseitige Übungen, Feedback im Plenum
15.30 – 17.30 Uhr	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)	

Hypnose-Akademie Hamburg

09.00 – 10.00 Uhr	Gemeinsame Entspannungsübung (Demo) mit anschließender Besprechung im Plenum
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
Programmänderungen vorbehalten	
<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 47 33 38 oder 0176 242 16 016 (Rosemarie Dypka) oder per Mail info@hypnose-akademie.de</p>	