

**Kursleiterausbildung
Autogenes Training (AT)
und Progressive Muskelentspannung (PMR)
(Entspannungspädagogin/Entspannungspädagoge)**

***Neuer Kursbeginn am 5.11./6.11.2010
in Essen***

Weitere Termine:

**3./4.12.2010
14./15.01.2011
12.02.2011
12.03.2011**

Supervisionstermin n. Vereinbarung
(jeweils Freitag 17.00 bis 20.00 Uhr, Samstag 10.30 bis 17.00 Uhr).

Ausbildungsinhalte:

In diesem Fortbildungskurs werden Sie umfassend auf eine selbständige Durchführung von Grundkursen AT und PMR vorbereitet.

Die sechsmonatige Dauer der Ausbildung ermöglicht ein grundständiges Erlernen und Trainieren beider Verfahren. Sie gewinnen durch das kontinuierliche häusliche Üben und die anschließende Reflexion in der Ausbildungsgruppe die erforderlichen Erfahrungen, ***um auf Fragen der zukünftigen Kursteilnehmer/innen kompetent eingehen zu können.***

Ein Schwerpunkt liegt in der Vermittlung der Methodik und Didaktik von Entspannungsverfahren. Die Durchführung von Lehrproben innerhalb der Ausbildungsgruppe und in einer „Realsituation“ mit Supervision vermitteln die erforderliche Sicherheit in der Kursleitung.

Themen:

1. Theorie und Praxis des AT
2. Theorie und Praxis der PMR
3. Methodik und Didaktik des Entspannungskurses
4. Grundlagen von Stress, Stressreaktion und Stressbewältigung
5. Entspannung mit **Senioren und Kindern**
6. Grundlagen und Abgrenzung zu weiterführenden Verfahren:
 - ▶ Vorsatzbildung
 - ▶ AT Oberstufe
 - ▶ Fantasiereisen
7. Kursorganisation.

Zielgruppe:

Die Fortbildung richtet sich vorrangig an Fachkräfte aus pädagogischen, sozialen und Gesundheitsberufen sowie an Studierende entsprechender Fachrichtungen.

Qualitätskontrolle:

Die Kurskonzeption ist mit dem BV-Päd. abgestimmt worden. Dies ist eine Voraussetzung für die Anerkennung durch die Krankenkassen.

Rahmenbedingungen:

Kursumfang: 120 UStd. (Präsenz- und Selbstlernphasen)

Kostenbeitrag: 880 € (oder 6 Monatsraten je 160 €)
(Mitglieder des BV-Päd. und Studierende erhalten 10 % Ermäßigung, zusammen max. 15 %)

Teilnehmerzahl: max.10 Personen

Info und Anmeldung:

0201-44 18 80

mail@elke-schulz.de

<http://www.elke-schulz.de/>