



Gemeinsam
für mehr Bildung

Volkshochschulverband
Baden-Württemberg e. V.

Nr. 308-119

FQ B3/B4

Ausbildung zum/zur Kursleiter/in in Progressiver Muskelentspannung für Erwachsene

Mo., 31.01.2011 - Fr., 04.02.2011

Pforzheim-Hohenwart

Referentin: Dr. Cornelia Löhmer, www.giessener-forum.de

540,00 €

(zzgl. Unterkunft und Verpflegung)



Kursleiterausbildung in Progressiver Muskelentspannung (PME)

Die Kunst im Alltag zu entspannen

auch eine Qualifizierungsmaßnahme für betriebliche Gesundheitsförderung

Gesundheitsförderung als Zukunftsaufgabe

Wir leben in einer Zeit der Beschleunigungen. Beruflich und privat gilt es, den steigenden Anforderungen und gravierenden Lebensveränderungen gerecht zu werden. Immer mehr Menschen geraten dabei an die Grenze ihrer Belastbarkeit – sie empfinden ihr Leben als Dauerstress und sie leiden darunter. Die körperlichen und psychischen Folgen reichen von mangelnder Lebensfreude, Gereiztheit, Nervosität, erhöhter Krankheitsanfälligkeit, Depression, steigendem Alkoholkonsum, Migräne, Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Tinnitus, Hörsturz bis hin zur Diagnose Burnout.

Besonders betroffen sind 30-50jährige dynamische Menschen mit hoher Motivation. Das Karlsruher Institut für Arbeits- und Sozialhygiene kommt in einer Langzeitstudie an 6.000 Managern in Wirtschaft und öffentlichem Leben zu dem ernüchternden Fazit: Jede dritte Führungskraft kommt mit dem Stress in ihrem Leben nicht zurecht, ein weiteres Drittel hat damit mehr oder minder deutliche Schwierigkeiten und nur knapp 30 Prozent führen „ein gesundes und kontrolliertes Leben“.

Stress ist die Volksseuche des 21. Jahrhunderts - aus einer Studie der Europäischen Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz geht hervor, dass bereits 60 % der Bevölkerung an den direkten und indirekten Folgen von Stress leiden – die dadurch jährlich verursachten Kosten (medizinische Behandlung, Fehlzeiten und Produktionsausfall) betragen allein in Deutschland mindestens 40 Milliarden Euro, Tendenz steigend.

Auch eine Qualifizierungsmaßnahme in der betrieblichen Gesundheitsförderung

Die wichtigste Ressource eines Unternehmens sind die Menschen. In Zeiten zunehmender Arbeitsverdichtung und Veränderungsgeschwindigkeit gewinnen Gesundheit und Wohlbefinden der Mitarbeiter und Führungskräfte an Bedeutung. Immer mehr Unternehmensverantwortliche suchen daher nach Wegen, aktive Gesundheitsförderung zu etablieren

Die Ausbildung von innerbetrieblichen Experten für Progressive Muskelentspannung (PME), ist ein effektiver Ansatz in der betrieblichen Gesundheitsförderung.

Durch die Einübung von Achtsamkeit werden die Menschen ermutigt und befähigt, Selbstverantwortung und Selbstfürsorge in ihrem Leben zu verankern.

Warum Progressive Muskelentspannung?

Die Progressive Muskelentspannung (PME) nach Edmund Jacobson ist eine höchst wirkungsvolle und leicht erlernbare Entspannungs- und Bewusstseinsmethode, die es ermöglicht, Schritt für Schritt Achtsamkeit zu kultivieren. Als Standardverfahren bei allen stressbedingten körperlichen und seelischen Erkrankungen gehört die PME seit 1987 zum festen Bestandteil psychosomatischer Grundversorgung in allen Krankenkassen.

Die Wirkungsweise der Muskelentspannung basiert auf dem Prinzip, Bewusstheit und Entspannung durch gezielte körperliche Anspannung und Entspannung herbeizuführen. Dabei werden die jeweiligen Körperzustände bewusst wahrgenommen, mit dem Ziel, aktiv auf das Zusammenspiel von Anspannung und Loslassen einzuwirken. Das Ergebnis ist ein Gefühl der Wohlspannung, das jederzeit wieder aktiv herbeigeführt werden kann – damit wird die grundlegende Voraussetzung für körperliche und geistige Regeneration sowie die Fähigkeit zur Stressbewältigung geschaffen.

Einsatzmöglichkeiten der Progressiven Muskelentspannung (PME)

- sie dient als Gesundheitsprophylaxe bei spannungsbedingten Beschwerden (z.B. Rücken-, Schulter-, Kopfschmerzen)
- sie hilft bei psychischen Spannungszuständen (z.B. Nervosität, innere Unruhe, Gereiztheit), die unbehandelt häufig zu körperlichen Störungen führen.
- sie reguliert Störungen des vegetativen Nervensystems (Herzschlag, Atmung, Verdauung)
- sie hilft bei Schmerzzuständen jeder Art. Verkrampfungen und Abwehrspannungen lösen sich durch die Entspannung und lindern so den Schmerz
- sie wirkt auf die Gehirnaktivität und vermindert den Hang zum Grübeln
- sie hilft bei Ängsten, Migräne und Schlafstörungen
- sie stärkt die Selbstheilungsprozesse im Körper
- sie führt zu mehr Lebensfreude Ausbildungsinhalte

Die Teilnehmenden durchlaufen einen Lern- und Einübungsprozess mit dem Ziel, die Progressive Muskelentspannung selbstständig im beruflichen Alltag z.B. eines Unternehmens anzuleiten und zu wissen, welche didaktischen Aspekte für eine erfolgreiche Vermittlung beachtet werden müssen.

Themen der Ausbildung in Progressiver Muskelentspannung sind:

- Anleiten der Progressiven Muskelentspannung
- Transfermöglichkeiten für den beruflichen und privaten Alltag
- Achtsamkeit und Selbstverantwortung
- Vorbereitung und Durchführung eines Kurses
- Organisatorische Fragen rund um das Kursgeschehen
- Umgang mit krisenhaften Ereignissen im Kursverlauf

Ausbildungsqualität

Seit 1998 wurden durch das Giessener Forum weit über 1000 Menschen als Kursleitende in Progressiver Muskelentspannung ausgebildet. Sie leiten das Entspannungsverfahren im Gruppen- und Einzelunterricht an und sind u. a. in Firmen und Behörden, aber auch in Vereinen, Schulen, Fachhochschulen, Volkshochschulen, Kliniken, Reha-Einrichtungen, Gesundheitszentren und in eigener Praxis tätig.

Die Ausbildung umfasst nach den Ausbildungsrichtlinien des Giessener Forums mindestens 36 Unterrichtsstunden an 5 Seminartagen, mindestens 10 Stunden selbstorganisiertes Lernen in Einzel- und Peergruppenarbeit sowie umfangreiches Literaturstudium.

Die Ausbildung schließt mit einem Zertifikat ab und befähigt, selbstständig Erwachsene im Gruppen- und Einzelunterricht anzuleiten (z.B. im Rahmen betrieblicher Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz in Firmen, Betrieben oder in der öffentlichen Verwaltung, an der VHS, in Vereinen und in freiberuflicher Praxis). Bildungsurlaub

Weitere Informationen zu Inhalt und Ablauf der Ausbildung erhalten Sie beim vhs-Verband.
Die Kursgebühr umfasst Handout (ca. 230 S.), Einführungsbuch mit CD und Zertifikat.
Bitte frühzeitig anmelden; die Anzahl der Ausbildungsplätze ist begrenzt.
Für die Ausbildung sind keine besonderen Vorkenntnisse oder speziellen Voraussetzungen erforderlich. Krankenkassenanerkennung
Die PME-Kursleiterausbildung ist von den gesetzlichen Krankenkassen als hinreichende Zusatzqualifikation im Bereich Gesundheitsförderung und somit als Nachweis einer Trainingsleiterqualifikation für PME anerkannt. Krankenkassen erstatten bis zu 80 % der Teilnehmergebühr für PME-Kurse, die mit den entsprechenden beruflichen Voraussetzungen im Rahmen der Primärprävention (§ 20 SGB V) angeboten werden.
Zertifikat

Referentin

Dr. Cornelia Löhmer, M.A.

Seit über 20 Jahren selbstständige Trainerin, Beraterin und Coach. TZI-Gruppenleiterin (RCl.int), Yogalehrerin (khyf), MBSR-Lehrerin, Kursleiterin und Ausbilderin für Progressive Muskelentspannung (Kinder, Jugendliche, Erwachsene). Mitbegründerin und wissenschaftliche Leiterin des Giessener Forums (www.giessener-forum.de).

Publikationen im Klett-Cotta Verlag gemeinsam mit Rüdiger Standhardt:

- □ Die Kunst, im Alltag zu entspannen. Einübung in die Progressive Muskelentspannung. Mit Hör-CD, 3. Auflage 2010
- TZI – Die Kunst, sich selbst und eine Gruppe zu leiten. Einführung in die Themenzentrierte Interaktion, 3. Auflage 2010
- Webseite: www.progressive-muskelentspannung.de

Anmeldung zu Fortbildungsveranstaltungen 2/2010

Bitte vollständig und in BLOCKSCHRIFT ausfüllen bzw. Zutreffendes ankreuzen!

Volkshochschulverband
 Baden-Württemberg
 Raiffeisenstr. 14

 70771 Leinfelden-Echterdingen

 Fax: (0711) 759 00 41

Verbindliche Anmeldung zu folgenden Fortbildungsveranstaltungen:

Nr.

3	0	8
---	---	---

 -

1	1	9
---	---	---

 Kurztitel: **Ausbildung zum/zur Kursleiter/in in Progressiver Muskelentspannung für Erwachsene** Termin **Mo., 31.01.2011 - Fr.,**

Name

Vorname

 männlich weiblich

Straße/Nr.

PLZ

 Ort

Tel. priv.

 Tel. dienstl.

Fax

 E-Mail:

Tätigkeit an der Volkshochschule in (bitte Ortsangabe):

als Kursleiter/in mit Unterrichtsfach:

im Bereich Leitung/Planung/Verwaltung als:

Datum: Unterschrift:

Einzugsermächtigung:

Hiermit ermächtige ich den Volkshochschulverband widerruflich, im Anschluss an die Veranstaltung den jeweils von mir zu entrichtenden Kostenbeitrag zu Lasten meines Girokontos einzuziehen:

Konto-Nr.

 Konto-Inh.

Bank

 BLZ

Datum: Unterschrift: