

PME-Ausbildung Erwachsene - Die Kunst, im Alltag zu entspannen

Kursleitungsausbildung in Progressiver Muskelentspannung für die Arbeit mit Erwachsenen

Die Progressive Muskelentspannung (PME) nach Edmund Jacobson ist seit 1987 Bestandteil der psychosomatischen Grundversorgung in allen gesetzlichen und privaten Krankenkassen. Die Methode ist höchst effektiv und leicht erlernbar. Durch die systematische Schulung der Achtsamkeit sensibilisiert die PME für das Zusammenspiel von Muskeltonus, Lebensgefühl und Gedankenwelt und stärkt so die Fähigkeit, eigenverantwortlich zu mehr innerer Ruhe sowie seelischer und körperlicher Ausgeglichenheit zu gelangen. Die PME ist eine alltagstaugliche Methode zur Stressbewältigung und wie geschaffen als Hinführung zur Achtsamkeit. Weitere Informationen:

www.progressive-muskelentspannung.de

Zertifikat

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, in freiberuflicher Praxis).

Krankenkassenanerkennung

Die Ausbildung ist von den Krankenkassen als hinreichende Zusatzqualifikation im Bereich Gesundheitsförderung durch 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.

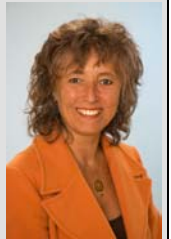
Handbuch

Die Teilnehmenden erhalten ein umfangreiches Handbuch zur Theorie und Praxis der PME für die Arbeit mit Erwachsenen und zur Kursgestaltung (Umfang: 230 DIN A 4 Seiten).

Voraussetzung

Keine speziellen Voraussetzungen erforderlich.

Termin:	07.05.2012 – 11.05.2012
Ort:	Nümbrecht (bei Köln)
Seminarnummer:	805212
Seminarkosten:	540,00 € für Privatpers. 640,00 € für Einrichtungen/ Firmen/Selbstständige
	zzgl. Kosten für Ü/VP: ca. 50,00 €p.P. pro Nacht
Dozentin:	Dr. Cornelia Löhmer



Dr. Cornelia Löhmer, seit über 20 Jahren selbstständige Trainerin, Beraterin und Coach. TZI-Gruppenleiterin (RCI.int), Yogalehrerin (khyf), MBSR-Lehrerin, Kursleiterin und Ausbilderin für Progressive Muskelentspannung (Kinder, Jugendliche und Erwachsene). Mitbegründerin 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. Aufl. 2010
- TZI – Die Kunst, sich selbst und eine Gruppe zu leiten. Einführung in die Themenzentrierte Interaktion, 3. Aufl. 2010

Minimale TeilnehmerInnenzahl: 9

Maximale TeilnehmerInnenzahl: 15

Leistungen: Durchführung des Seminars, Handbuch, Teilnehmerunterlagen, Zertifikat

Ausbildungsinhalte

- Tägliches Erleben und Einüben der Progressiven Muskelentspannung (PME) in den Langformen, den verschiedenen Kurzformen sowie in unterschiedlichen Körperhaltungen (Liegen, Sitzen und Stehen)
- Entwicklungsgeschichte der PME
- Theoretische Aspekte und methodische Grundlagen der PME
- Vergleich und Abgrenzung zu anderen Entspannungsverfahren
- Vorteile, Wirkungsweise und Grenzen der Progressiven Muskelentspannung
- Erarbeitung des eigenen Anleitungstextes
- Dreimaliges selbstständiges Anleiten der PME unter Supervision mit dem Lernziel, am Ende der Ausbildung die PME ohne jegliches Hilfsmittel frei anzuleiten
- Intensive Auswertung aller eigenen PME-Anleitungen durch mündliches und schriftliches Feedback
- Phänomen Stress, Stressursachen und Stresskompetenz
- Pädagogische Grundhaltungen (Selbstverantwortung, Wertschätzung, Humor, Achtsamkeit)
- Methodenintegration (achtsame Bewegungs- und Atemübungen, Phantasiereisen, Körperwahrnehmungsübungen,)
- Vorbereitung und Gestaltung eines PME-Kurses auf der Basis der Themenzentrierten Interaktion (TZI)
- Umgang mit schwierigen Teilnehmenden und krisenhaften Ereignissen im Verlauf eines PME-Kurses
- Inhaltliche und didaktische Konzeption eines PME-Kurses für Erwachsene unter der Berücksichtigung von § 20 SGB V
- Integration der achtsamen PME-Arbeit mit Erwachsenen in den privaten und beruflichen Alltag der Teilnehmenden
- Profilierung mit der PME-Arbeit im beruflichen Wirkungsfeld

Organisatorisches

Übernachtung/Verpflegung: Sie übernachten im Tagungshaus Haus Wiesengrund, 51588 Nümbrecht-Überdorf (50 km östlich von Köln), www.wiesengrund-ueberdorf.de. Die Unterbringung erfolgt in Einzel- oder Doppelzimmern. Die Verpflegung erhalten Sie im Haus.

Anreise: Das Haus Wiesengrund erreichen Sie gut mit dem Auto (A 4 bis Bielstein). Der nächstgelegene Bahnhof ist Engelskirchen (11 km entfernt). Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschafts-Service**.

Seminarzeiten: Das Seminar beginnt am Montag, 09.05.11 um 10.30 Uhr und endet am Freitag, 13.05.11 um ca. 13.00 Uhr mit dem Mittagessen. (Abendeinheiten am Montag und Mittwoch!)

Bildungsurlaub

Das Seminar ist in **NRW, Hessen und Saarland als Bildungsurlaub anerkannt**. Anerkennungen in weiteren Ländern können beantragt werden. Bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung. Wenn Sie aus **Hessen** kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen diese Programm zukommen.

Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die "Mitteilung für den Arbeitgeber" ein. Das LIW ist eine gemäß § 9 AWbG (NRW) anerkannte Weiterbildungseinrichtung. Das Seminar dient im Sinne des **§ 1.3 AWbG der beruflichen Weiterbildung**.

Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an unseren Mitarbeiter Herrn Andreas Lackmann. Sie können natürlich auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie statt Bildungsurlaub Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

Sicherheit: Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte. Das Seminar ist über eine Reisepreis-Versicherung abgesichert.

Förderungsmöglichkeiten

Die Länder **NRW, Hessen, Rheinland-Pfalz und Schleswig-Holstein** sowie der **Bund** übernehmen unter bestimmten Bedingungen 50% der Weiterbildungskosten. Nähere Informationen und Voraussetzung finden Sie auf unserer Homepage unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz) Wir beraten Sie gerne.

Wir empfehlen den Abschluss einer **Reiserücktrittskostenversicherung**.

Wir führen diese Ausbildung in Kooperation mit dem Odenwaldinstitut durch.