

Weiterbildung zur Kursleitung in Progressiver Muskelentspannung

Kursnummer: C1 8000MMM02

Mo. 12.03. – Fr. 16.03.2012

5 Termine / 40 UStd.

Am Tag von 9.00 bis 17.00

540,00 €

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME) ist eine bewährte, effektive und leicht erlernbare Methode der Stressbewältigung. 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 und wie geschaffen als Hinführung zur Achtsamkeit.

Inhalte der Ausbildung:

- Tägliches Erleben und Einüben der Progressiven Muskelentspannung (PME) in den Langformen, den verschiedenen Kurzformen sowie in unterschiedlichen Körperhaltungen (Liegen, Sitzen und Stehen)
- Entwicklungsgeschichte, 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
- Auswertung aller PME-Anleitungen durch mündliches und schriftliches Feedback
- Phänomen Stress, Stressursachen und Stresskompetenz
- Pädagogische Grundhaltungen (Selbstverantwortung, Wertschätzung, Achtsamkeit)
- Methodenintegration (Phantasiereisen, achtsame Bewegungs- und Atemübungen)
- Gestaltung eines PME-Kurses auf der Basis der Themenzentrierten Interaktion (TZI)
- Umgang mit schwierigen Teilnehmenden und Ereignissen im Verlauf eines PME-Kurses
- Inhaltliche und didaktische Konzeption eines PME-Kurses für Erwachsene unter Berücksichtigung von § 20 SGB V
- Profilierung mit der achtsamen PME-Arbeit im beruflichen Wirkungsfeld

Voraussetzungen: Sinnvoll sind Erfahrungen in der Erwachsenenbildung und eine pädagogische -und/oder eine Qualifikation in einem Gesundheitsberuf. Die Weiterbildung schließt mit einem Zertifikat ab und befähigt, selbstständig die Progressive Muskelentspannung anzuleiten. Eine Anerkennung der Krankenkassen nach § 20 ist mit entsprechender Grundqualifikation möglich.

Die Ausbildungswoche ist für Multiplikatoren aus sozialen, pädagogischen, psychologischen Berufsfeldern als Bildungsurlaub anerkannt.

Die Kursgebühr schließt Handout (ca. 230 S.) und Zertifikat ein. Kursleitende der Hamburger Volkshochschule können zu einem ermäßigten Entgelt von 500 EUR teilnehmen. In Kooperation mit dem Giessener Forum (www.giessener-forum.de)

Kursleitung: Dr. Cornelia Löhmer, Giessener Forum

Kursort: VHS-Zentrum Mitte (Schanzenstr. 75, 20357 Hamburg)

Info und Anmeldung: Hamburger VHS, Tel.: 040 / 42841-2771