

Progressive Muskelrelaxation Seminarleiter(in)

- Ausbildung Nr.: 304-0/305-0/301-1/302-1/303-1/304-1/305-1
- Dauer: 3 Tage
- Termine:
- Nr. 304-0: 27. - 29. August 2010
Freitag bis Sonntag 9 - 17 Uhr
 - Nr. 305-0: 29. - 31. Oktober 2010
Freitag bis Sonntag 9 - 17 Uhr
 - Nr. 301-1: 13. + 19./20. Februar 2011
Sonntag + Samstag und Sonntag 9 - 17 Uhr
 - Nr. 302-1: 08. - 10. April 2011
Freitag bis Sonntag 9 - 17 Uhr
 - Nr. 303-1: 17. - 19. Juni 2011
Freitag bis Sonntag 9 - 17 Uhr
 - Nr. 304-1: 07. + 13./14. August 2011
Sonntag + Samstag und Sonntag 9 - 17 Uhr
 - Nr. 305-1: 28. - 30. Oktober 2011
Freitag bis Sonntag 9 - 17 Uhr
- Teilnahmegebühr: Euro 360,- / ermäßigt Euro 280,-
(USt.-befreit; als Kosten für die berufl. Weiterbildung steuerlich absetzbar)
- Voraussetzungen: Einfühlungsvermögen, Freude am Umgang mit Menschen,
Fähigkeit zur Selbstreflexion.
- Zertifikat: Der erfolgreiche Abschluss wird mit einem Zertifikat des IEK bescheinigt. Die erworbene Qualifikation kann grundsätzlich bundesweit namentlich geführt und z. B. in selbstständiger Arbeit, eigener Praxis oder im Angestelltenverhältnis beruflich ausgeübt werden. Die mit dieser Ausbildung erworbene Zusatzqualifikation Progressive Muskelrelaxation entspricht inhaltlich den qualitativen Anforderungen der Krankenkassen bzw. der Kassenärztlichen Vereinigung. Somit werden die absolvierten Unterrichtseinheiten unter der Maßgabe einer Einzelfallprüfung bei bestehender Grundqualifikation von den Krankenkassen hinsichtlich des § 20 SGB V (Primärprävention) bzw. von der Kassenärztlichen Vereinigung hinsichtlich des einheitlichen Bewertungsmaßstabs im Bereich übender Techniken als spezifische Qualifikation grundsätzlich anerkannt.
- Sonstiges: Bitte Decke, warme Socken, evtl. Kissen mitbringen.
- Veranstaltungsort: IEK-Ausbildungszentrum, Edinburger Str. 45, 13349 Berlin.

Progressive Muskelrelaxation Seminarleiter(in)

Hintergrund

Das zentrale Ziel der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson ist die willentliche, kontinuierliche Reduktion der Spannung einzelner Muskelgruppen des Bewegungsapparats und die Induktion von Entspannung anhand dieses Verfahrens.

Ziel

Die Teilnehmer(innen) erwerben die Qualifikation zur Anleitung von Klienten in Progressiver Muskelrelaxation mittels der Technik von Edmund Jacobson.

Aus dem Inhalt

- Ursprung der PMR
- Anwendungsbereiche/Indikationen
- Kontraindikationen
- PMR-Grundregeln (16 Muskelgruppen)
- Zeitplan eines PMR-Kurses
- Reduktion auf weniger Muskelgruppen
- Vergegenwärtigung
- Zählen
- PMR bei Belastung/Ängsten/Prüfungsstress/Schmerz
- Feedback geben und nehmen
- Lösungsvorschläge für häufig auftretende Schwierigkeiten
- Einbettung der PMR in therapeutische Konzepte
- Abrechnungsgrundlagen, Krankenkassen, Rechtliches

Aus dem Methodenteil

In der Ausbildung wird durch Vortrag und Gruppenarbeit theoretisches und praktisches Basiswissen erarbeitet. Durch Rollenspiel und Selbsterfahrung erlangen die Teilnehmenden die Fähigkeit, die PMR-Methode zur Anwendung zu bringen. Die Erfahrungen werden reflektiert und von erfahrenen Diplom-Psycholog(inn)en oder -Pädagog(inn)en und Therapeut(inn)en supervidiert.