

## Progressive Relaxation Seminarleiter(in) Oberstufe

Ausbildung Nr.: 732-1 / 993-2

Dauer: 1 Wochenende

Termine: Nr. 732-1: 30.- 31. Juli 2011  
*Samstag 8:00 – 19:00 Uhr + Sonntag, 8:00 – 18:00 Uhr*

Nr. 993-2: 07.- 08. Juli 2012  
*Samstag 8:00 – 19:00 Uhr + Sonntag, 8:00 – 18:00 Uhr*

Teilnahmegebühr: Euro 300,- / ermäßigt Euro 240,-  
(USt.-befreit; als Kosten für die berufl. Weiterbildung steuerlich absetzbar)

Voraussetzungen: Einfühlungsvermögen, Freude am Umgang mit Menschen, Fähigkeit zur Selbstreflexion sowie eine Seminarleiterausbildung in Progressiver Relaxation

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 Relaxation Seminarleiter(in) Oberstufe

### Ziel

Die Teilnehmenden erwerben die Qualifikation zur Anleitung von Personen in Progressiver Relaxation Oberstufe (Vertiefung der PMR-Seminarleiter-Ausbildung). Im Rahmen dieser Ausbildung können spezielle Frage- und Problemstellungen der Psychologie und der Psychosomatik bearbeitet werden.

### Aus dem Inhalt

- Theoretische Grundlagen
- Varianten der Progressiven Relaxation nach
  - Jacobson
  - Bernstein und Borkovec
  - Wolpe
- Vergegenwärtigungsmöglichkeiten
- Der Imaginative Ansatz
- Zählvarianten
- 56 Muskelgruppen
- Konvergenz mit anderen Entspannungstechniken
- Professionelle Varianten der Seminarleitung und -gestaltung
- Umgang mit extremen Situationen
- Unkonventionelles Equipment
- Abrechnungsgrundlagen, Krankenkassen, Rechtliches

### Aus dem Methodenteil

Die Teilnehmer(innen) erlernen theoretische und praktische Grundlagen der Oberstufenarbeit. Diese werden in Selbsterfahrung und Rollenspiel zur Anwendung gebracht und von erfahrenen Diplom-Psycho-log(inn)en und Therapeut(inn)en supervidiert. Im Anschluss an diese Ausbildung besteht die Möglichkeit, ein Einzelcoaching in Anspruch zu nehmen.