

Progressive Muskelentspannung | Trainer*in

Beschreibung:

Die Progressive Muskelentspannung/relaxation ist eine Entspannungstechnik, die ihren Einsatz auch bei vielen Stressabbau-Seminaren findet.

Sie wurde vom amerikanischen Arzt und Physiologen Edmund Jacobson (1888-1983) in den zwanziger Jahren des 19. Jahrhunderts entwickelt. Er hatte beobachtet, dass Anspannungen der Muskulatur häufig im Zusammenhang mit innerer Unruhe, Stress und Angstzuständen auftraten.

Die Progressive Muskelentspannung ist eine Entspannungsmethode, die an der Muskulatur ansetzt. Progressiv bedeutet hierbei, dass die Entspannung immer mehr zunimmt. Durch die vorangegangene beabsichtigte Anspannung der Muskeln kann die eintretende Entspannung wesentlich intensiver wahrgenommen werden, als dies ohne eine vorherige Anspannung möglich wäre.

Die Progressive Muskelentspannung bietet Menschen, die noch keine Erfahrung mit Entspannungsverfahren haben, einen guten Einstieg.

In Verbindung mit unserem Modul **Kurs | Seminarleiter*in** entspricht die Ausbildung inhaltlich den qualitativen Anforderungen der zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP). Somit werden die absolvierten Unterrichtseinheiten bei bestehender Grundqualifikation hinsichtlich des § 20 SGB V (Primärprävention) als spezifische Qualifikation grundsätzlich anerkannt.

Ausbildungsinhalte:

- Ursprung der Progressiven Muskelrelaxation (nach Jacobsen)
- Anwendungsbereiche/Indikationen
- Kontraindikationen
- Grundregeln der Progressiven Muskelentspannung (16 Muskelgruppen)
- Zeitplan eines PMR-Kurses
- Reduktion auf weniger Muskelgruppen (7 MskGr, 4 MskGr)
- Feedback geben und nehmen
- Lösungsvorschläge für häufig auftretende Schwierigkeiten
- Einbettung der Progressiven Muskelentspannung in therapeutische Konzepte
- Abrechnungsgrundlagen, Krankenkassen, Rechtliches
- Erstellen eines Seminarplanes
- Durchführung und Gestaltung

Dauer:
3 Tage | 32 UE

Kosten: 490,00 €

Aktuelle Termine

Zielgruppen:

Therapeutische Berufe

Heilpraktiker*innen
Heilpraktiker*innen Psychotherapie
Coach*innen
Psychologe*innen
Mediziner*innen
Praxisinhaber*innen

Medizinische Fachberufe

Gesundheits- & Krankenpfleger*innen
Hebammen
Heilpädagoge*innen
Logopäde*innen
Notfall- u. Rettungssanitäter*innen

Pflegeberufe

Pflegekräfte
Palliativ- u. Hospizpfleger*innen
Trauerbegleiter u. Seelsorger*innen
Betreuungskräfte / Alltagsbegleiter*innen

Sozial- u. Erziehungsberufe

Lehrer / Pädagoge*innen
Erzieher*innen
Sozialarbeiter*innen
Schulbegleiter*innen

Gesundheits- u. Rehaberufe

Physiotherapeut*innen
Ergotherapeut*innen
Fitness- & Gesundheitstrainer/innen
Sporttherapeut*innen
Präventologe*innen
Masseur*innen

Business

Führungskräfte
Mitarbeiter*innen im Personalwesen
Selbstständige
Ausbilder*innen
Gesundheitsbeauftragte in Unternehmen
Mitarbeitervertreter*innen
Betriebsräte*innen
Fachkräfte für Arbeitssicherheit

Dieses Modul ist auch enthalten in:

- Trainer*in | Entspannung
- Trainer*in | Achtsamkeit
- Trainer*in | Achtsamkeit Professional
- Trainer*in | Stressmanagement
- Trainer*in | Resilienz
- Trainer*in | Stressmanagement
- FachCoach*in | Entspannung & Meditation
- FachCoach*in*in | Achtsamkeit & Meditation
- FachCoach*in | Mental & Meditation
- FachCoach*in | Stressmanagement & Entspannung
- FachCoach*in | Achtsamkeit & Stressmanagement
- FachCoach*in | Burnout & Prävention
- FachCoach*in | Trauma & Resilienz
- FachCoach*in | Gesundheit & Prävention
- FachCoach*in | Business & Kommunikation
- FachCoach*in | Senioren

Ergänzende Module:

- Meditation | Lehrer*in
- Entspannung | Trainer*in
- Kurs & Seminar | Leiter*in
- Autogenes Training | Trainer*in
- Achtsamkeit | Trainer Basic*in

Voraussetzungen:

- Mindestalter 25 Jahre
- Seelische Stabilität
- Bereitschaft, die eigene Biografie zu reflektieren und daraus zu lernen
- Dialogfähigkeit in Gruppen und Teams
- Fähigkeit zur Empathie