

Autogenes Training | Trainer*in

Beschreibung:

Autogenes Training nach J.H. Schultz ist die am besten erforschte Methode unter den Entspannungsverfahren. In der Grundstufe geht es um die Regulierung körperlicher Vorgänge- so gelangt man durch die Übungen z. B. in Stresssituationen zu rascherer Entspannung. Mit Hilfe von Suggestionen- einem Bestandteil der Mittelstufe – bestehen unbegrenzte Möglichkeiten, Lösungen für individuelle Probleme zu finden. Im entspannten Zustand lässt sich zudem leichter Zugang zu unbewussten Themen herstellen.

Die Ausbildung endet mit der Durchführung einer von den Teilnehmenden selbst entwickelten Seminareinheit. Ohne diesen Bestandteil ist es nicht möglich, ein Zertifikat zu erhalten! Die dabei gemachten Erfahrungen werden reflektiert und von der erfahrenen Referentin supervidiert. Damit ist dieses Entspannungsverfahren zusätzlich zu Präventionskursen in Gruppen auch eine sehr geeignete Methode für Coachings. Die Erfahrungen werden reflektiert und auf ihre therapeutischen Ansatzmöglichkeiten hin geprüft. Besonders wichtig ist der bewusste Umgang mit Sprache, besonders in Zusammenhang mit dem Unbewussten.

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:

- Theoretische Grundlagen des Autogenen Trainings
- Selbsterfahrung
- Aufbau der Grund- und Mittelstufenarbeit
- Bildung formelhafter Vorsätze
- Physiologische Wirkung von Entspannung
- Visualisierungstechniken
- Aufdecken unbewusster Inhalte
- Anwendungsmöglichkeiten und Erfahrungen aus der Praxis
- Medizinisch-therapeutische Ansatzmöglichkeiten
- Abrechnungsgrundlagen, Krankenkassen, Rechtliches
- Durchführung und Gestaltung von Trainingseinheiten

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
Heilpädagog*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
- Lehrer*in | Meditation
- Trainer*in | Achtsamkeit
- Trainer*in | Achtsamkeit Professional
- Trainer*in | Resilienz
- Trainer*in | Stressmanagement
- FachCoach*in | Entspannung & Meditation
- FachCoach*in | Achtsamkeit & Meditation
- FachCoach*in | Mental & Meditation
- FachCoach*in | Achtsamkeit & Stressmanagement
- FachCoach*in | Stressmanagement & Entspannung

Ergänzende Module:

- Meditation | Lehrer*in
- Entspannung | Trainer*in
- Resilienz | Trainer*in
- Kurs & Seminar | Leiter*in
- Stressbewältigung | Trainer*in
- Progressive Muskelentspannung | Trainer*in
- Achtsamkeit | Trainee*inr Basic

Voraussetzungen:

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