

## **Entspannungstherapeut(in)/Entspannungspädagoge(-in) Schwerpunkt Stressbewältigung**

Ausbildung Nr.: 858-1 / 859-2 / 851-2 / 852-2

Dauer: 1 Intensivwoche

Termine: Nr. 858-1: 24. - 30. Oktober 2011  
Nr. 859-2: 20. - 26. Februar 2012  
Nr. 851-2: 16. - 22. Juli 2012  
Nr. 852-2: 03. - 09. Dezember 2012

*Jeweils Montag bis Sonntag, je 8:00 – 18:00 Uhr*

Teilnahmegebühr: €1.200,- / ermäßigt €960,-  
(USt.-befreit; als Kosten für die berufliche 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 in dieser Ausbildung enthaltenen Zusatzqualifikationen Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation und Stressbewältigung entsprechen 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.

## **Entspannungstherapeut(in)/Entspannungspädagoge(-in) Schwerpunkt Stressbewältigung**

### **Ziel**

Die Teilnehmer(innen) erwerben die Qualifikation der therapeutischen Intervention mittels moderner Entspannungsverfahren sowie die Fähigkeit zu deren Ausbildung und Lehre.

### **Aus dem Inhalt**

- Theorien der Entspannungstechniken
- Grundlagen der Psychologie und therapeutischer Interventionstechniken
- Physiologische und psychologische Aspekte der Entspannung
  
- Anamneseverfahren
- Differentielle Behandlungsverfahren
- Kognitive und affektive Umstrukturierung
  
- Progressive Muskelrelaxation (Seminarleiterschein)
- Autogenes Training Grundstufe (Seminarleiterschein)
- Phantasiereisen, Techniken der Imagination und Einführung in die Hypnose
- Schwerpunkt Stressbewältigung:
  - Stressbewältigung (Seminarleiterschein)
  - Theorie und Praxis der Stressbewältigung
  - Stressimpfungstraining (SIT)
  
- Synthese - Verbindung der Verfahren zu individuellen Abläufen
- Aufbau, Gestaltung und Durchführung entspannungstherapeutischer Einzelsitzungen
- Aufbau, Gestaltung und Durchführung von Entspannungsseminaren
- Anwendung von Equipment
  
- Selbsterfahrung und gruppendynamische Übungen
- Interventionsmöglichkeiten und Erfahrungen aus der Praxis
- Rechtliche Aspekte , gesetzliche Grundlagen
- Individuelles Coaching

### **Aus dem Methodenteil**

In der Ausbildung wird durch Vortrag, Gruppenarbeit und Selbsterfahrung eine Wissensbasis zu den aktuellen Entspannungstechniken geschaffen. Die Teilnehmer(innen) üben Elemente aus den unterschiedlichen Verfahren. Die Erfahrungen werden reflektiert, analysiert und auf ihre therapeutische Relevanz hin geprüft. Die gelernten Methoden werden didaktisch von den Teilnehmer(inne)n umgesetzt und gemeinsam Therapieansätze generiert. Die Ausbildung endet mit der Durchführung einer von jedem Teilnehmenden selbst entwickelten Seminareinheit, die aus einer Kombination von Verfahren nach eigener Wahl besteht.



Therapieeinzel Sitzungen werden im Rollenspiel mit erfahrenen Therapeut(inn)en und Diplom-Psycholog(inn)en bzw. Diplom-Pädagog(inn)en geübt. Gemeinsam werden die gelernten Entspannungsverfahren zur Anwendung gebracht.

