

Seminarbeschreibung

Online-Ausbildung „Seminarleiter/-in Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“

UMFANG & INHALT

Der Gesamtumfang der Ausbildung beträgt 16 Zeitstunden an insgesamt einem Blockseminar. Wir befassen uns mit:

1. Tag

- Theoretische Einführung in die Entstehung von PMR
- Gruppenregeln
- Physiologie und Stressmanagement
- Wahrnehmung und Übungen
- Grundlagen der PMR
- Indikation und Kontraindikation
- Erlernen von PMR der 16 Muskelgruppen

2. Tag

- Erlernen von Kurzformen der PMR
- Kursaufbau und Gestaltung
- Physiologie und Atmung
- Methodik
- PMR bei Erkrankungen
- Primärprävention
- Exkurs: PMR für Kinder
- Abschlussgespräch

METHODEN

Vorträge, praktische Übungen und Selbsterfahrung im Online-Setting wechseln sich ab, so dass Sie mit allen Sinnen abwechslungsreich lernen.

Ein gut aufbereitetes Skript sowie Arbeitsmaterial das den gesamten Lernumfang beinhaltet, erhalten Sie gleich vorab (per Mail) Ihrer Ausbildung.

AUSBILDUNGSZIEL

Mit dieser Ausbildung wird die Befähigung zur selbständigen Anwendung dieses Entspannungsverfahrens mit Klient*innen erlangt.

VORAUSSETZUNGEN

- Sie sind 25 Jahre alt
- Abgeschlossene Schulbildung
- Vorkenntnisse zum Seminarinhalt sind nicht nötig

ABSCHLUSSZERTIFIKAT

Voraussetzung für den Erwerb des AFS-Zertifikats "Ausbildung Seminarleiter/-in Progressive Muskelentspannung nach Jacobson" ist die Teilnahme an beiden Tagen.