

Augentraining & Entspannung am PC Kursleiterfortbildung

Ausbildungsziel:

Befähigung zum selbständigen Anleiten von Kursen in Augentraining und Entspannungsverfahren am Bildschirmarbeitsplatz.

Lerninhalte & -ziele:

Basiswissen und Grundlagen des Augenentspannungs- trainings mit Selbsterfahrung und Eigenübungen, Theorien des Sehens und des Wahrnehmens, Prinzip der Augenübungen; Imaginationsübungen, Indikation / Kontraindikation, Entspannungsübungen am BAP. **

Termine*:

AE-PC2011-07 (18 UE) auf Anfrage
nach Vereinbarung SV Einzel/Gruppe (6UE)
Kosten: 325,00 Euro

Kursleiter/in! Up-to-date Für Kursleiter/innen in der Praxis

Ausbildungsziel:

Erfahrungsaustausch und Auffrischung der Kenntnisse aus Forschung und Praxis.

Lerninhalte & -ziele:

Supervision zu den Entspannungsverfahren, Weiterentwicklungen zur Stressreduktion und Entspannung, der neuere Stand aus Forschung, Literatur, Prävention und Erleben, Erfahrungsaustausch, Refresherkurs. **

Termin*

UPTD2011-00 10 UE, Freitags, 13.00 Uhr
nach Vereinbarung Supervision Einzel/Gruppe
Kosten: 190,00 Euro

Blutdruckentspannungstest

Klinische Psychologen, PsychotherapeutInnen

Ausbildungsziel:

Anwendung des Blutdruckentspannungstest in Klinik und Praxis, am Beispiel der essentiellen Hypertonie.

Lerninhalte & -ziele:

Basiswissen und Grundlagen des BET z.B. bei essentiellen Hypertoniker. Relaxation messbar durch Blutdruckentspannungstest. Didaktik + Methodik des BET im klinischen Setting und in der freien Praxis, Eigenanwendungen, Diskussion. (**)

Termin*

BET2011-11 16 UE in München
Kosten: 300,00 €

Allgemeine Bedingungen

Zielgruppen Diplompsychologen/innen, Studenten/innen der Psychologie, Ärzte/innen, psychosoziale, sozial- und pädagogische Gesundheitsberufe mit fachlichem Bezug.

Die Fortbildungen sind anerkannt:

- als Zusatzqualifikation gemäß dem Leitfaden 2006 des GKV-Spitzenverbands zur Umsetzung der Primärprävention sowie vom AOK-Bundesverband.
- als Bausteine für Qualifikationsnachweise der Fachgruppe Entspannungsverfahren in der Sektion Klinische Psychologie im BDP e.V.
- mit Fortbildungspunkten durch die Akkreditierung bei der PTK (Bayern).



Anmerkung:

Aufeinander aufbauende Module einer Fortbildungsreihe nur im Ganzen buchbar bitte en bloc buchen. Die verbindliche Anmeldung erfolgt schriftlich an das IPS in München. Bitte nutzen Sie die Online-Anmeldung unter: Seminar

www.ips-forum.de

Sollte dies für Sie nicht möglich sein, finden Sie ein Anmeldeformular auf der Internetseite. Senden Sie Ihre Anmeldung mit der Post an Römerstrasse 21, 80801 München, per Fax 089-336958 oder per Email

institut@ips-forum.de

Mit Eingang der Anmeldung und Kursgebühr bis drei Wochen vor dem Seminartermin ist Ihr Seminarplatz reserviert. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung per Post oder Mail.

Rücktritt:

Bei Verhinderung an einer Teilnahme verpflichten wir uns, die Hälfte der Kursgebühren zu erstatten, wenn die schriftliche Mitteilung über den Rücktritt wenigstens zwei Wochen vor Seminarbeginn eingegangen ist. Für Stornierungen nach diesem Termin erfolgt keine Erstattung der Kursgebühr; es kann jedoch ein Ersatzteilnehmer angemeldet werden. Sollten wir aus wichtigen Gründen (z.B. Erkrankung der Seminarleiter, weniger als sechs Teilnehmer, höhere Gewalt) gezwungen sein, die Veranstaltung abzusagen, so haften wir selbstverständlich nur bis zur Höhe der gezahlten Kursgebühr.

Seminarhinweise

- (*) I. d. R. finden die Veranstaltungen in München statt.
(**) MMSK - konforme Bausteine zur Qualifikation
(***) Kursanmeldung & Gebühren bei der DPA Deutsche Psychologen Akademie, Berlin, Tel. 030-209116-314
(****) Lindauer Psychotherapiewochen, www.lptw.de

Stand Feb-11

IPS

Institut für Persönlichkeitsentwicklung & Stressmanagement

ENTSPANNUNGSVERFAHREN

www.ips-forum.de

Fortbildung 2011

Autogen-und-progressiv
Schwebend-leicht



Feder-Gewicht
Achtsam-Bewegt-Entspannt

- ♦ Augentraining♦
- ♦ Autogenes Training ♦
- ♦ Kursleiter! - Up-to-date! ♦
- ♦ Blutdruckentspannungstest ♦
- ♦ Multimodale Stresskompetenz♦
- ♦ Psychosomatisches Entspannungstraining♦
- ♦ Progressive Relaxation ♦
- ♦ Supervision ♦



Autogenes Training (AT) Kursleiterfortbildung für die Grundstufe

Ausbildungsziel:

Befähigung zum selbständigen Anleiten von Kursen in Autogenem Training - Grundstufe

Lerninhalte & -ziele:

Sie erfahren selbst die angenehmen Wirkungen der konzentrativen Selbstentspannung nach Schultz. Sie erwerben Kenntnisse über Theorie, Praxis und Anleitung. Sie lernen die Vielzahl möglicher psychophysiologischer erklärungsbedürftiger Geschehnissen künftiger Kursteilnehmer. Das Kapitel Didaktik und Methodik befähigt Sie zur Durchführung der Grundstufe. Sie benötigen erste Erfahrungen mit der fortgeschrittenen Stufe sowie mit der Oberstufe. Obligatorisch das Einüben von Kursleiter- & Therapeutenverhalten, das Thema Kontra- & Indikationen, der Umgang mit der Psychodynamik von Entspannung bei Klienten/Patienten. Supervision und ergänzende Imaginationsübungen runden die Seminarreihe ab.

Termine*:

AT2011-09 ***	je 18 UE, in München
10./11.09.2011 Teil I	Selbsterfahrung, Theorie, Didaktik
11./12.03.2012 Teil II	Methodik, SE fortgeschrittenen und Oberstufe, Supervision,
	Kosten: www.dpa-bdp.de
AT2011-06	je 16 UE, in München
22./23.10.2011 Teil I	Selbsterfahrung; Theorie
26./27.11.2011 Teil II	Didaktik, Methodik, SE Mittelstufe
21./22.04.2012 Teil III	SE Oberstufe, Supervision
	Kosten: 300,00 € pro Kurs

Autogenes Training – Module Didaktik für fortgeschrittenen und Oberstufen-Kurse

Ausbildungsziel:

Befähigung zum selbständigen Anleiten von Kursen in AT Fortgeschrittener & Oberstufe

Lerninhalte & -ziele der Zusatzmodule Didaktik in

- Fortgeschrittener Stufe: Didaktik/Methodik, Kursaufbau, formelhafter Vorsatz, Achtsamkeit, Schmerzregulierung.
- Oberstufe: Theorie / Didaktik der AT- Oberstufe nach J. H. Schultz, Imaginationen, Kursaufbau Supervision.

Termin*

AT-FS2011-04	18 UE, auf Anfrage
AT-OS2011-10	18 UE, auf Anfrage
	Kosten: 325,00 € pro Kurs

Progressive Relaxation (PR) Kursleiterfortbildung

Ausbildungsziel:

Befähigung zum selbständigen Anleiten von Kursen in Progressiver Relaxation

Lerninhalte & -ziele:

In Eigenübungen erleben Sie umfassend die Progressive Relaxation. Sie erwerben sich Kenntnisse über Theorie, Prinzip „fortschreitender“ Entspannung, Sensibilisierung der Wahrnehmung von Körpervorgängen und die psychischen Dimensionen. Didaktik und Methodik benötigen Sie zur Durchführung von Kursen. Die Psychodynamik und Psychosomatik der PR, die Regulation vegetativer Funktionen, Indikation und Kontraindikation werden ergänzt mit dem Einüben von Kursleiterverhalten. Mit der Supervision nach einem halben Jahr bereichern Sie Ihre Kenntnisse mit alltagstauglichen Elemente der PR für Fortgeschrittene, Selbstregulierungsprinzipien, Kombinationen von Muskelentspannungs- & Imaginationsübungen.

Termine*:

PR2010-09	16 UE, in München
19./20.03.2011 Teil III	Vertiefung, SV
PR2011-06	je 16 UE, in München
04./05.06.2011 Teil I	PR-Selbsterfahrung, Theorie
02./03.07.2011 Teil II	PR Methodik und Didaktik,
03./04.12.2011 Teil III	Imagination und Schmerz; SV
	Kosten: 300,00 € pro Kurs
PR2011-02***	je 18 UE, in München
12./13.02.2011 Teil I	PR Selbsterfahrung, Theorie,,
17./18.09.2011 Teil II	Methodik, Didaktik, Supervision;
	PR, Imagination und Schmerz
	Kosten: www.dpa-bdp.de

Psychosomatische Entspannungstraining PSE Kursleiterfortbildung

Ausbildungsziel:

Befähigung zum selbständigen Anleiten von Kursen im psychosomatischen Entspannungstraining.

Lerninhalte & -ziele

Die integrative Entspannungswirkung des PSE erfahren Sie in Eigenübungen, lernen die Theorie und therapeutischen Hintergründe und die Didaktik, Kursaufbau eigener Kurse, die Sie später supervidieren können.**

Termine*

PSE2011-04****	24/29.04.2011 → Lindauer PTW
	Kosten: www.lptw.de
PSE2011-05***	25./26.05.2011, 18 UE →DPA
	Kosten: www.dpa-bdp.de
PSE2011-10	15./16.10.2011, 18 UE →IPS
	Kosten: 325,00 €

Multimodale Stresskompetenz (MMSK) Kursleiterfortbildung

Ausbildungsziel:

Befähigung zum selbständigen Anleiten von Kursen im kompetenten Umgang mit Stress.

Lerninhalte & -ziele:

In Teil I werden die Basiskompetenzen, Grundlagen und Kenntnisse zur Theorie & Praxis multimodaler Stresskompetenz vermittelt: das umfassende Modell zur Analyse der vier dominanten Verhaltensweisen des Wahrnehmens, des Denkens, des Fühlens und des Handelns, das Stressfeld-Modell; die Förderung biopsychosozialer Stabilität an hand rational-erotiver und kognitiver weiter entwickelter VT. Im Teil II erfahren Sie die Methodik und Didaktik, „Stressfreies“ und erfahrungsorientiertes Lernen, Aufbau individueller Trainingskonzepte und Kurseinheiten, Strategien zur Problembetrachtung, suggestive Wege zur Bewegung, zur Achtsamkeit, zum Genießen, sozio-ökologische und psychophysiologische Effekte.

Termine*:

MMSK2011-07	je 20 UE in München (IPS)
16./17.07.2011	Basiskompetenzen
23./24.07.2011	Methodik und Didaktik
	Kosten: 700,00 € je Seminarblock
MMSK2011-09***	je 20 UE in NRW (Köln) (DPA)
17./18.09.2011	Basiskompetenzen
24./25.09.2011	Methodik und Didaktik
	Kosten: www.dpa-bdp.de
MMSK2011-11***	40 UE im Kloster Benediktbeuern
10./13.11.2011	Basiskompetenzen
	Methodik und Didaktik
	Kosten: www.dpa-bdp.de

Vom Sinn des Genießens Kursleiterfortbildung

Ausbildungsziel:

Befähigung zum selbständigen Anleiten von Genusselementen zur Stressreduktion.

Lerninhalt & -ziel vom Sinn des Genießens

sind die Psychosomatik und Psychophysiologie des Genießens mit praktischer Selbsterfahrung und -regulierung. **

Termine*:

GENU2011-00	10 UE in München → Auf Anfrage
nach Vereinbarung	Supervision Einzel/Gruppe (5 UE)
	Kosten: 190,00 €