

**Progressive Muskelentspannung  
nach Jacobson  
- Seminarleiterfortbildung -**

B

Ausgabe 08/2018

# Progressive Muskelentspannung nach Jacobson Seminarleiter-Fortbildung

## Das Wichtigste auf einen Blick

KURZBESCHREIBUNG	Inhalt des viertägigen Seminars ist die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (auch Progressive Muskelrelaxation genannt). Sie erlernen die Methode selbst und lernen, sie an andere weiterzugeben. Außerdem: wie man entsprechende Kurse plant und organisiert.
UMFANG	Wir bieten die Fortbildung in zwei Varianten an. Beide haben den gleichen Umfang (32 UE zu 45 Min Präsenzunterricht). Auch die Inhalte sind die gleichen. Der Unterschied betrifft nur die zeitliche Verteilung:  <b>Variante 1:</b> Die Fortbildung findet an zwei Wochenenden statt (= 4 Tage gesamt). Jeweils 10:00 bis 17:00 Uhr)  <b>Variante 2:</b> Die Fortbildung findet an drei aufeinanderfolgenden Tagen statt (= 3 Tage gesamt. Jeweils 09:00 – 18:00 Uhr)
ZIELGRUPPE	Diese Fortbildung richtet sich an Personen aus dem sozialen, pädagogischen, psychologischen und ärztlichen Bereich. Sie können auch teilnehmen, wenn Sie als Trainer, Coach, Berater arbeiten oder aus einem ähnlichen Beruf kommen. Unsere Teilnehmer haben die unterschiedlichsten Berufe: z. B. Erzieher, Lehrer, Krankenpfleger, Heilpraktiker, Sozialpädagoge, Psychologe, Arzt, Physiotherapeut, Fitnessfachwirt, ... (natürlich sind jeweils Frauen und Männer gemeint.)
§20	Eine Anerkennung als Kursleiter für Entspannungsverfahren nach §20 SGB V ist möglich.
ABSCHLUSS	Nach erfolgreichem Abschluss erhalten Sie ein Zertifikat als Seminarleiter/in für Progressive Muskelentspannung nach Jacobson und eine Teilnahmebescheinigung, aus der Inhalte und Umfang der Fortbildung hervorgehen.
ORT	München;
ZEITEN	3 Tage: Fr - So: 09:00-18:00 Uhr 4 Tage: 2 x Sa/So 10:00 bis 17:00 Uhr
KOSTEN	siehe Anmeldebogen

# Inhalte und Methodik

## THEORETISCHE GRUNDLAGEN

Zu den theoretischen Grundlagen gehören folgende Punkte:

- Anwendungsmöglichkeiten und medizinische Indikation
- mögliche gesundheitliche Risiken (Kontraindikation)
- Welches Wirkprinzip steht hinter der Progressiven Muskelentspannung.

## MUSKELENTSPANNUNG ALS SELBSTENTSPANNUNG

Uns ist es besonders wichtig, Ihnen zu zeigen, wie man sich mit der Progressiven Muskelentspannung SELBST entspannen kann. Nur so steht Ihnen und Ihren künftigen Seminarteilnehmern eine Methode zur Verfügung, mit der man sich in stressvollen Situationen im Alltag wirksam und schnell selbst behelfen kann.

Im Gegensatz dazu, steht die Anwendung der Progressiven Muskelentspannung im Rahmen von Wellness-Angeboten. Dabei steht das „Verwöhnen“ der Kunden im Vordergrund. – Aber natürlich zeigen wir Ihnen auch, wie Sie solche Angebote mit Hilfe der Progressiven Muskelentspannung erstellen können.

## ENTSPANNUNGSTECHNIK ERLERNEN

Sie erlernen selbst die Progressive Muskelentspannung. Neben dem persönlichen Nutzen können Sie dadurch einen Kurs, wie Sie ihn selbst geben werden, aus der Teilnehmerperspektive erleben.

## ENTSPANNUNGSTECHNIK VERMITTELN

Ein wichtiger Schwerpunkt ist die Vermittlung der Progressiven Muskelentspannung an Einzelpersonen und Gruppen. Sie erfahren, worauf Sie dabei achten müssen und üben die Vorgehensweise in Kleingruppen.

## VARIANTEN DER MUSKELENTSPANNUNG

Sie erlernen verschiedene Varianten der Progressiven Muskelentspannung. Kurze Versionen und lange Versionen. Für den Einsatz im Alltag sind die kurzen Varianten besonders wichtig. So ist es möglich, sich in stressvollen Situationen (Vorstellungsgespräch, Präsentationsangst, Ärger, Nervosität, schwierige Kunden, Mitarbeiter, etc.) schnell und wirksam zu entspannen.

## KOSTENERSTATTUNG NACH §20

Wenn Sie zusätzlich zu dieser Fortbildung eine der geforderten Grundausbildungen (z.B. Erzieherin, Sozialpädagogin, Physiotherapeut, etc.) aufweisen, können Ihre künftigen Seminarteilnehmer Ihr Honorar ganz oder teilweise von der eigenen gesetzlichen Krankenkasse erstattet bekommen.

Wir informieren Sie ausführlich, wie Sie vorgehen müssen, um nach §20 anerkannt zu werden.

## SEMINARKONZEPT

Was gehört zu einem professionellen Seminarkonzept:

- Anzahl der Stunden,
- Aufbau der einzelnen Kursstunden,
- für alle Selbständigen: Höhe des Honorars und Grundzüge der Kundengewinnung.

## UMGANG MIT SCHWIERIGEN SITUATIONEN

In Seminaren kann es immer auch mal zu schwierigen Situationen kommen:

- Konflikte mit Teilnehmern,
- Konflikte der Teilnehmer untereinander,
- Teilnehmer, die sich in den Vordergrund drängen, alles besser wissen, dauernd reden,
- gesundheitliche Probleme,
- unvorhergesehene Ereignisse.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie kompetent und professionell reagieren.

## LEHRPROBE

Erstellen und präsentieren Sie Ihr eigenes Seminarkonzept. Im Rahmen einer Lehrprobe leiten Sie zusätzlich eine kurze Entspannungseinheit an.

## METHODEN

Im Seminar werden folgende Methoden verwendet

- Kurzvortrag
- Präsentation
- Einzel- und Partnerübungen
- Gruppenarbeit in Kleingruppen
- Moderation
- Selbsterfahrung
- Rollenspiel

## **Das sagen unsere Teilnehmer**

Wir hätten noch „ewig“ so weiter machen können.....

Ursula Kohlmann

Der Kurs hat mir sehr gut gefallen, ... ich fühle mich gut vorbereitet, nun zu starten;

Karin Unterlechner

Ein sehr gutes Arbeitsklima...

Margit Dürr

## **Kursleitung**

Peter M. Wiblishauser (Diplom-Psychologe)