AUSBILDUNG ZUM/ZUR

PSYCHOPHYSIOLOGISCHER ENTSPANNUNGSTRAINERIN





Eine Kooperation von:

GAMED – Wiener Internationale Akademie für Ganzheitsmedizin

und Ambros & Zalokar OG - Gesundheitsakademie



PSYCHOPHYSIOLOGISCHER ENTSPANNUNGSTRAINERIN

Die Ausbildung zum psychophysiologischen Entspannungstrainer¹ soll alle im Gesundheitsfeld, im psychosozialen Feld und im Bereich Wellness tätigen Menschen befähigen, unterschiedliche Entspannungs-, Erholungs- und Stressmanagementmethoden im Rahmen der eigenen Arbeit professionell in unterschiedlichen Settings einsetzen zu können.

Nach Abschluss der Ausbildung und erfolgter Zertifizierung erhalten die Teilnehmer ein Diplom zum Entspannungstrainer.

Lehrgangsaufbau und Durchführung

Der Gesamtumfang der Ausbildung beträgt 70 Einheiten, davon werden 20 Einheiten als Selbsterfahrung bestätigt (für Psychotherapie, Klinische Psychologie). Die 70 Einheiten werden im Rahmen von insgesamt 8 Seminartagen zu jeweils 18 bzw. 16 Einheiten absolviert.

Die Lehreinheiten werden geblockt durchgeführt:

Block 1 – Grundlagen und Methodik (2 Tage, 18 EH)

Block 2 – Klassische Entspannungsmethoden, Stress (2 Tage, 16 EH)

Block 3 – Moderne Entspannungstechnik und Regenerationsmanagement (2 Tage, 18EH)

Block 4 - Anwendung und Praxis (2 Tage, 18EH)

Ausbildungsinvestition

Gesamter Lehrgang: € 1.520,- (inkl. 20% USt.) (GAMED Mitglieder € 1.470,-)

Weitere Details über Zahlungskonditionen entnehmen Sie bitte dem Anmeldeformular.

Abschluss und Zertifizierung

Dieser Lehrgang stellt eine Weiterbildung in Entspannungstherapie und Entspannungstraining nach dem aktuellen Stand der Wissenschaft dar. Vorkenntnisse, die Teil einer professionellen Berufsausübung sind, werden für diese Weiterbildung vorausgesetzt.

Das mit dem Lehrgangsabschluss dem Teilnehmer übergebene Abschlusszertifikat ermöglicht eine eigenständige, berufliche Anwendung der vermittelten Methoden im Zusammenhang mit der bereits bestehenden Profession des Anwenders.



Termine:

Modul 1: 5.- 6. Mai 2017 Modul 2: 9.-10. Juni 2017 Modul 3: 8.-9- September 2017 Modul 4: 6.-7. Oktober 2017

<u>Ort</u>

Die Seminare finden in den Räumlichkeiten der GAMED statt.

Otto Wagner Spital

Baumgartnerhöhe, Pav.6

A-1140 Wien

Anmeldung.

GAMED – Wiener internationale Akademie für Ganzheitsmedizin www.gamed.or.at unter Veranstaltungen

 1 Hinweis zu geschlechtsbezogenen Formulierungen im vorliegenden Fragebogen:

Bei allen Bezeichnungen, die auf Personen bezogen sind, meint die gewählte Formulierung beide Geschlechter, auch wenn aus Gründen der leichteren Lesbarkeit die männliche Form steht.

LEHRGANGSINHALTE

Ziel

Erlernen unterschiedlicher Entspannungstechniken, wie Wahrnehmungsübungen, Atmung, Fantasiereisen, Übungen aus dem Autogenen Training, die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, Atem- und Imaginationstechniken sowie deren Anwendungsmöglichkeiten und –bereiche sowie kognitiv-emotionale Stressmanagement- und Regenerationstechniken.

Die Teilnehmer sind eigenständig in der Lage die erlernten Methoden in ihrem jeweiligen Arbeitskontext in unterschiedlichen Settings (Einzel, Gruppen) zu integrieren und umzusetzen.



Block 1 – Grundlagen und Methodik

Die Teilnehmer erfahren von psychophysiologische Grundlagen und Wirkungsweisen der Entspannungsverfahren und erlernen einzelne Übungen aus dem Autogenen Trainings, die Progressive Muskelrelaxation sowie weitere Mentaltechniken.

- Grundlagen der Psychophysiologie
- Erlernen einzelner Übungen aus dem Autogenes Training (AT) als wissenschaftlich fundierte Entspannungsmethode –sukzessiver Lernaufbau (Block 1 bis Block 4) und Selbsterfahrung in der Anwendung der Methode
- Methode der Progressiven Muskelentspannung nach E. Jacobson (PMR) sukzessiver Lernaufbau (Block 1 bis Block 4) und Selbsterfahrung in der Anwendung der Methode
- Einsatzmöglichkeiten der Progressiven Muskelentspannung
- Autosuggestion und Leitsatzbildung
- Imaginationstechniken, Phantasiereisen
- Reflexion von Selbsterfahrungen im eigenen Erlernen der Methoden

Block 2 – Klassische Entspannungsmethoden, Stress

Die Teilnehmer erfahren über Zusammenhänge von Belastungen, deren Folgen auf die individuelle Leistungsfähigkeit, sowie Erholungsprozesse. Angrenzende Bereiche der Psychosomatik und Lebensstilmedizin werden vermittelt. Die Kenntnisse aus dem ersten Block werden vertieft. Selbstständige Übungsplanung im Einzel- und Gruppensetting.

- Medizinische und psychologische Modelle zu Erholung und Beanspruchung
- Übungen zur Steigerung der Körperwahrnehmung
- Angrenzende Bereiche des Entspannungstrainings Psychosomatik, Burnout, Lebensstilerkrankungen



- Chronobiologische Prozesse und Regulationsveränderungen bei chronischem Stress, Erschöpfung und Regeneration unter besonderer Berücksichtigung des Herz-Kreislauf-Systems
- Methoden zur Stress- und Regenerationsanalyse sowie Beratung
- Anatomie und Physiologie der Atmung
- Atementspannung
- Wiederholung und Vertiefung der Übungen aus Modul 1

Block 3 – Moderne Entspannungstechnik und Regenerationsmanagement

Sie erlernen und üben die Anwendung integrativer Stress- und Regenerationstechniken sowie des Züricher Ressourcenmodells.

- Ressourcenaktivierende und gesundheitsförderliche Methoden Arbeit mit dem Zürcher Ressourcenmodell
- Arbeit mit Somatischen Markern
- Grundlagen des Biofeedbacktrainings
- Anwendung einzelner Biofeedbackmessungen zur Entspannungsregulation
- Selbsterfahrung



Block 4 – Anwendung und Praxis

Die Teilnehmer beschäftigen sich vertiefend mit der Anwendung von Entspannungs- und Regenerationsmethoden in der eigenen Praxis anhand von Fallbespielen. Die Teilnehmer trainieren und reflektieren die praktische Anwendung in Kleingruppen.

- Bearbeitung und Reflexion von eigenen Beispielen aus der Praxis (Case Studies werden von den Teilnehmern vorgestellt und im Plenum besprochen)
- Methodische und didaktische Aspekte in der Anwendung von Entspannungsmethoden
- Eigenständige Durchführung einer Entspannungseinheit in der Kleingruppe mit Reflexion
- Selbsterfahrung
- Anwendungen in der psychologischen Beratung, Coaching, der betrieblichen Gesundheitsförderung (betriebliches Setting) und im Wellnessbereich.

Methoden

Wissensinputs, Einzel- und Gruppenarbeiten, praktische Übungen, Bearbeitung von Fallbeispielen, Selbsterfahrung und Reflexion, Lehrauftritte, schriftliche Case Study in der Anwendung der erlernten Entspannungs- und Regenerationsmethoden in der eigenen Praxis mit Klienten (jeder Teilnehmer dokumentiert und reflektiert seine Erfahrungen in der Anwendung von Entspannungstechniken in einer eigenen Fallarbeit. Die Fallarbeit ist bis zum Block 4 in schriftlicher Version abzugeben und ist Voraussetzung zum Abschluss des Lehrgangs.)



Seminarleiter



DR.MED. OTTO AMBROS
Geschäftsführer Ambros & Zalokar OG

Arzt für psychosomatische Medizin und Kardiologie

Psychotherapeut (KIP)

Zertifizierter systemischer Coach

Postgraduate Lehrgang Arbeits- und Organisationspsychologie

Leiter der AG Psychokardiologie der Österreichischen Kardiologischen Gesellschaft

Vorstandsmitglied der Gesellschaft für Psychosomatik in der Inneren Medizin



MAG. BORIS ZALOKAR
Geschäftsführer Ambros & Zalokar OG

Zertifizierter Arbeitspsychologe (BÖP)

Organisationspsychologe

Klinischer- und Gesundheitspsychologe

Biofeedbacktherapeut

Nordic-Walking Instructor (NWO)

Eingetragener Mediator nach dem ZivMediatG

Lektor an der Universität Wien – Fakultät für Psychologie, Institut für Wirtschaftspsychologie

Lehrbeauftragter der Akademie für Ganzheitsmedizin