

Stressmanagement Institut

• Assessment Training • Ausbildung • Coaching • Schulung • Seminar • Supervision • Workshop

Ausbildungsprogramm 2011



Informationsbroschüre zur Ausbildung
Seminarleiter/in für Entspannungspädagogik
Anerkannte Ausbildung des (BEST e.V.)
Bundesverbandes für Entspannungspädagogik
und Stressmanagement Training e.V.

Die Schwerepunkte der Ausbildungen

Die Teilnehmer erhalten am Ende der Ausbildung ein Abschlusszertifikat, „**Seminarleiter/in für Entspannungspädagogik**“

•Die Ausbildung umfasst die intensive Vermittlung des Autogenen Trainings (Unter- und Oberstufe), und PMR nach Jacobsen, einschließlich medizinischer Grundlagen, sowie Einführung in viele gängige Entspannungstechniken.

Die Schwerpunkte unseres Konzeptes liegen auf

- der Vermittlung fundierter Kenntnisse über die Wirkung der Entspannung.
 - Medizinische Grundlagen über psychovegetative Reaktion und verfahren in der Entspannungswissenschaft.
 - Psychologische Kennzeichen einer Entspannungsreaktion
 - Physiologische Kennzeichen einer Entspannungsreaktion
- den Einsatzmöglichkeiten von verschiedenen Entspannungstechniken mit Baustein des Gesamtkonzepts *"Kombinationslehre Westlicher und Östlicher Entspannungstechniken und Stressmanagement nach Stressforscherin Dr. Lipi Paul®"*
- dem eigenen Erleben der Entspannung.
- der **Einübung** der Kursleiterrolle mit Probanden.

Kursinhalt für „Seminarleiter für Entspannungspädagogik „.siehe unten ! (**Seite 4**)

Die selbstständige Durchführung von eigenen Übungen im Rahmen der Ausbildung ermöglicht die sofortige Umsetzung des Gelernten, Reflexion des eigenen Verhaltens als Entspannungspädagoge/in, sowie das Erkennen der eigenen bzw. methodischen Grenzen. Ergänzend dazu werden Gesprächsführungsmethoden eingeübt zur Qualifizierung für die Begleitung von Entwicklungsprozessen und den Umgang mit Störungen.

Innerhalb der Ausbildung werden Sie fundiertes Wissen über die Grund- und Ober-Stufe des Autogenen Trainings, sowie der Progressiven Muskelentspannung erlernen. Zusätzlich Jeder Teilnehmer wird in der Lage sein die in Ausbildung gelernte Techniken des Gesamtkonzepts *"Kombinationslehre Westlicher und Östlicher Entspannungstechniken und Stressmanagement nach Stressforscherin Dr.Lipi Paul®"* in Praxis einzusetzen.

Das Wissen wird praxisbezogen und durch verschiedene Übungssequenzen vermittelt. Dabei wird die Gruppe als Übungsfeld genutzt, so dass jeder Teilnehmer die Chance hat, sowohl die Rolle des zukünftigen Entspannungstrainers als auch die des Seminarteilnehmers zu erfahren. Sie erhalten umfangreiches Arbeitsmaterial für die praktische Umsetzung des Erlernten sowie für die Seminargestaltung. Diese erfahrungsorientierte Ausbildung wird Sie in die Lage versetzen erfolgreich als EntspannungstrainerIn arbeiten zu können. Nach bestandener Abschlussarbeit, die - die Erarbeitung eines eigenen Seminarkonzeptes beinhaltet, beenden Sie diese Ausbildung mit dem Zertifikat "Seminarleiter/in für Entspannungspädagogik".

FORT- UND WEITERBILDUNGSANGEBOT

Fachlehrer für Entspannungspädagogik

Wir bieten Fort- und Weiterbildungskurse als Intensivschulung an. Die Kurse basieren auf aktuellen Erkenntnissen und Forschungen zu Stress -und Angstbewältigungswissenschaften.

Sie richten sich an erfahrene Yoga- und Meditationslehrer (oder Dozenten aus dem Bereich der Entspannungslehre) **als Intensivkurs für 7 Tage**. Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten die Teilnehmer das Zertifikat als **"Fachlehrer für Entspannungspädagogik"**. Bei bestehendem Interesse fordern Sie unser Infomaterial an.

Ausbildung in drei Stufen

Vom Bundesverband für Entspannungspädagogik und Stressmanagement Training (BEST e.V.) anerkannte Ausbildung, entwickelt nach aktuellen Erkenntnissen der internationalen Stressforschung.

In drei Ausbildungsschritten, von denen jeder für sich eine abgeschlossene Ausbildung beinhaltet, können Menschen, die ihr Leben verändern und sich beruflich umorientieren wollen, nicht nur sich selbst etwas Gutes tun, sondern auch denen, die unter der Belastung leiden, kompetente Hilfe bieten.

Stufe 1

Seminarleiter für Entspannungspädagogik:

Beherrschen der Kombinationslehre Westlicher und Östlicher Entspannungstechniken

Als Seminarleiter/in für Entspannungspädagogik sind Sie in der Lage eine sinnvolle Kombination westlicher und östlicher Entspannungstechniken einsetzen zu können. Das Ziel unserer Ausbildung ist es, fachübergreifendes und dennoch fundiertes Wissen zu vermitteln und ein sicheres Beherrschen der Methoden zu trainieren. Nach erfolgreichem Kursabschluss kann das erworbene Wissen entweder in das bisherige Berufsbild integriert oder als neue/r Selbständige/r, freiberuflich oder mit Gewerbeschein ein offener Markt erobert werden. In zwei weiteren Ausbildungsstufen können sich Seminarleiter für Entspannungspädagogik zum/zur Stressmanagement Trainer/in weiterbilden

Stufe 2

Stressmanagement Trainer: Professionelle Anwendungen der Techniken in Unternehmen, Firmen und Organisationen, um stressige Spitzenzeiten sicher zu bewältigen

Das Ziel unseres Stressmanagement-Trainer-Training ist es,

- fachliches Wissen zu vermitteln und
- ein Beherrschen der Methode zu trainieren

Gleichzeitig nimmt die Schulung der persönlichen Kompetenz einen herausragenden Stellenwert ein. "Sei dein eigener Trainer" ist der allen Stressmanagement-Trainer-Trainings zu Grunde liegende Leitfaden. Sie werden lernen, jederzeit für jede Herausforderung den besten Coach zur Seite zu haben, den Sie sich vorstellen können. Sich selbst! Sie lernen, sich selbst zu coachen, sich selbst in den verschiedenen Lebenslagen weiterzuhelfen, sich als ganzer Mensch ständig weiterzuentwickeln. Der eigene Coach zu sein ist ein hoher Anspruch.

Die Aufgabe als Stressmanagement-Trainer Menschen auf einem Entwicklungsweg zu begleiten setzt voraus, dass wir uns konsequent auf unseren eigenen Entwicklungsprozess einlassen. Im Sinne der Entfaltung Ihrer persönlichen Kompetenz lernen Sie, sich selbst ein ausgezeichneter Trainer und hilfreicher Begleiter auf Ihrem Entwicklungsweg zu sein.

Stufe 3

Ausbilder für Stressmanagement Trainer: Nach einem positiven Kursabschluss und der Teilnahme als Ausbildungsassistent/in an einem Level 1 Kurs, erhalten die Absolventen/innen die Berechtigung im Rahmen eines Konzeptvertrages, eigenverantwortlich Trainer/innen- Ausbildungen abzuhalten und den Teilnehmer/innen offizielle Zeugnisse des Stressmanagement Instituts auszuhändigen.

Seminarleiter für Entspannungspädagogik

Die Ausbildung ist so angelegt, dass zwischen den konzentrierten Seminarinputs ausreichend Zeit zum Üben und Anwenden des Erlernten liegt. Zur Festigung der erworbenen Kenntnisse werden zwischen den einzelnen Kursteilen, Übungen in Kleingruppen abgehalten.

Neben den, in Blöcke gegliederten Kursen wird auch ein Intensivkurs als Sommerseminar von uns angeboten, bei dem die einzelnen Kursteile sowohl tagsüber sowie auch abends gemeinsam geübt werden. Diese Kursvariante wird aus organisatorischen Gründen nur inkl. Übernachtung und Halbpension im Seminarhaus angeboten.

Die begrenzte Anzahl der Teilnehmer/innen von maximal 8 Personen, die ständige Anwesenheit von Trainer/innen und einer Lehrassistenz im Großgruppenunterricht und die Einteilung in Kleingruppen von maximal 4 Personen, gewährleistet einen intensiven Lern- und Übungsprozess.

Durch die regelmäßig angebotenen Supervisionen kann eine weiterführende Betreuung sowie ein Erfahrungsaustausch gewährleistet und der entsprechende Qualitätsstandard gehalten und kontrolliert werden. Für die Teilnahme an den weiterführenden Ausbildungen *Stressmanagement* und die *Ausbilder/innen- Ausbildung* sind entsprechende Supervisionsnachweise verbindlich.

Kursinhalt:

- **Autogenes Training** in Theorie und Praxis nach Schulz.
- **Progressive Muskel Entspannung** in Theorie und Praxis nach Jacobsen.
- Einführung in die **Entspannungswissenschaft** unter Einbeziehung der **Kombinationslehre Westliche und Östliche Entspannungstechniken und Stressmanagement®** nach Stressforscherin Dr. Lipi Paul.

Ziel: Die Teilnehmer/innen

- erhalten eine Einführung in Stress und seine physischen und psychischen Auswirkungen
- erlernen das Stress-Verfahren in Theorie und Praxis
- erlernen Entspannungstheorie und flexibler Einsatz bei Stress
- erhalten eine Einführung in die inhaltlichen Themen Atmung, Entspannung und Entspannungstechniken
- erhalten theoretische und praktische Einführung in die Kombinationslehre nach Dr. Lipi Paul
- erfahren, wie wirkt Entspannung und warum Entspannung notwendig ist,
- werden sich ihrer Wahrnehmungen bewusst durch spezifische **CHI-FLUSS-Übungen** nach Dr. Lipi Paul
- bekommen Unterstützung des individuellen Lernprozess durch gezieltes Üben der einzelne Module und Umsetzen in die Praxis

Instruktionstraining

- Selbständiges Erstellen eines persönlichen Entspannungsmoduls
- **Einübung** der Kursleiterrolle **mit Probanden.**

Vertiefung des Erlernten

- Transfertechniken
- Die Feedbackrunde
- Störfallmanagement
- Verbales und nonverbales Trainerverhalten mit audio- visueller Unterstützung
- Strategien für Berufsausübung und Praxisführung

Kurs-Abschluss mit **Ayurvedische Ernährungslehre** zur Stress Reduktion. Das **gemeinsame Kochen (3 Gänge) Ayurvedischer** Mahlzeiten.

Kursdauer: 3 Wochenenden

Kursabschluss: Diplom „Seminarleiter/in für Entspannungspädagogik“

Kurskosten: Ausbildung inkl. Abschlusszeugnis, Kursunterlagen und MwSt. **EUR 1.495,48**

Entspannungstrainer/in für Kinder und Jugendliche

Besonders in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen sind Techniken wie Imagination und Entspannungsverfahren gut einsetzbar. Ob zur Lernförderung, zur Unterstützung der Persönlichkeitsentwicklung oder zur Kreativitätsförderung hängt ausschließlich von der Wahl des entsprechenden Verfahrens und von der persönlichen Ausrichtung ab. Gerade in einer Gesellschaft, in der nahezu alle Lernschritte linkshirndominant sind, ist die Förderung des kreativen Potentials besonders wichtig.

Die, in diesem Kurs praktisch und theoretisch erlernten Techniken und Beispiele können sowohl in der Einzelbetreuung wie auch in Gruppentrainings angewandt werden und beziehen sich sowohl auf die Betreuung hyperaktiver Kinder, wie auch auf Stresssymptomatiken. Geteilt in entsprechende Altersgruppen werden geeignete Modelle für die Arbeit mit Kindern zwischen dem dritten und achtzehnten Lebensjahr vorgestellt und praktisch geübt.

Zielgruppe sind Entspannungstrainer/innen, die ihren Tätigkeitsbereich auf Schulen, Kindergärten und die Einzelarbeit mit Kindern und Jugendlichen erweitern wollen.

Kursinhalt:

- Grundvoraussetzungen und Vorbereitung
- Phantasiereisen für Schulkinder
- Phantasiereisen für Vorschulkinder
- Autogenes Training für Kinder
- Meditative Spiele und Stille-Übungen
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson für Kinder
- Atemspiele und Körpererfahrungsspiele

Gezielte Stressbewältigung (Schulstress, Leistungsdruck besonders für Schulkinder und Jugendliche)

- Techniken zur Förderung der Emotionalen Intelligenz (EQ)
- Konzentrationstraining
- Gedächtnis Training
- Prüfungsangstbewältigung
- Motivationstraining
- Lernförderung und Mentaltraining
- Persönlichkeitsentwicklung

Didaktisch

- didaktische Grundlagen für die Arbeit mit Schul- und Vorschulkindern
- methodische Grundlagen zum Aufbau einer Kurseinheit

Kursabschluss: Zeugnis „Entspannungstrainer/in für Kinder und Jugendliche“

Individuell Einzel-Kurskosten :
inkl. Abschlusszeugnis, Kursmaterial und MwSt. EUR 690,00



Stressmanagement Institut

- Mitglied im Bundesverband für Entspannungspädagogik und Stressmanagement Training
- Mitglied im Verband für Neurolinguistische Verfahren in Bildung und Erziehung
- Member of Stress and Anxiety Research Association, USA
- Mitglied der International Stressmanagement Association
- Gründungsmitglied der International Association of Coaches

Leitung: Dr. Lipi Paul

Dipl. Pädagogin, International Master Stressmanagement Consultant

Institutssitz: Limburger Str. 11, D-65510 Idstein im Taunus

Telefon: (0 61 26) 57 08 5-7

Telefax: (0 61 26) 57 08 5-8

e-mail: paul@stressmanagement-institut.de

Internet: www.stressmanagement-institut.de