

Stress Reduction School

71065 Sindelfingen, Albrecht-Dürer-Str- 1-3

Zertifikat

Herr/Frau Elke Völkel

hat an einem Ausbildungsseminar zum/r

Seminarleiter/in

Autogenes Training

erfolgreich teilgenommen. Er/Sie besitzt somit das theoretische und praktische Wissen, selbstständig Kurse durchzuführen.

Ort: Sindelfingen

Datum: 24.05..2012



Ausbildungsinhalt: KursleiterIn Autogenes Training

Entspannungstraining: Autogenes Training

- Atemübungen
- Ruhe Übung
- Schwere Übung
- Wärme Übung
- Sonnengeflechts Übung
- Herz Übung
- Kopf Übung

Methodische und didaktische Aspekte:

Ganzheitlicher Ansatz: Psychosomatischer Ansatz, Vertrauensvolle Kooperation zwischen Klient und Lehrer.

Autosuggestive Methode: So wenig wie möglich heterosuggestive Einflußnahme; Keine Hypnose als Methode.

Übungen nach J.H.Schultz: Alle Grund-und Fortgeschrittenen Übungen.

Kontrolle der Effekte: Gründliches Besprechen der Empfindungen und Wahrnehmungen.

Vorsatzbildungen: Standardformeln und Erarbeitung Formelhafter Vorsätze im Grund- und Fortgeschrittenentraining.

Innere Einstellung und Entspannung

Bewusstes Atmen – Atemübungen

Farben im Autogenen Training

Videounterstütztes Lernen - Fallstudien - Rollenspiele - Einzelübungen.

Prüfung (Erstellen eines Kurskonzepts und Lehrprobe).

Videoaufnahmen aus dem Alltag der Gruppe, stehen im Mittelpunkt einer Interaktionsanalyse. An ihnen wird gezeigt, welches konkrete kommunikative Verhalten die Entwicklung von den Teilnehmern fördert und daher verstärkt werden kann. Veränderungsprozesse werden nicht zentral durch Worte, sondern durch Bilder angeregt. Dies eröffnet eine "Ein-Sicht", die mehr ermöglicht, als nur über Fragen oder Probleme zu kommunizieren.

Ausbildungsseminar

48 UE a 45 Minuten

