

Stress Reduction School

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

Zertifikat

Herr/Frau Elke Völkel

hat an einem Ausbildungsseminar zum/r

SeminarleiterIn

Autogenes Training

für Kinder

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

Ort: Sindelfingen

Datum: 24.05..2012



Ausbildungsinhalt: KursleiterIn Autogenes Training für Kinder

Inhalt:

Der Kontakt mit den Eltern und das gegenseitige Kennenlernen

Methodische und didaktische Aspekte:

Ganzheitlicher Ansatz: Psychosomatischer Ansatz, Vertrauensvolle Kooperation zwischen den Kindern und Lehrer.

Spiele-Kinder brauchen die körperliche Anspannung bevor sie entspannen können.

Übungen nach J.H.Schultz: Formeln werden in Fantasie-Reisen eingebunden.
Hintergrundwissen zu Stress und wie wir die Entspannung kindgerecht vermitteln.
Entspannungsgeschichten und Fantasie-Reisen - Kinder können mit dem technischen Autogenen Training nicht umgehen und deshalb werden die Übungen spielerisch vermittelt und können in Fantasie-Reisen eingebunden werden.

Kontrolle der Effekte: Gründliches Besprechen der Empfindungen und Wahrnehmungen.

Vorsatzbildungen: Standardformeln und Erarbeitung Formelhafter Vorsätze.

Innere Einstellung und Entspannung
Bewusstes Atmen – Atemübungen
Farben im Autogenen Training
Fallstudien - Rollenspiele - Einzelübungen.

Prüfung (Erstellen eines Kurskonzepts und Lehrprobe).

Entspannungstraining: Autogenes Training

- | | |
|-------------------------|-----------------------------------------------|
| • Atemübungen | Tief in den Bauch atmen |
| • Ruhe Übung | Ruhig und still, geht's wie ich will |
| • Schwere Übung | ganz schwer sinkt mein Körper in den Sand ein |
| • Wärme Übung | die warmen Strahlen der Sonne |
| • Sonnengeflechts Übung | die Wärmeflasche auf dem Bauch |
| • Herz Übung | Herzschlag wahrnehmen und beobachten |
| • Kopf Übung | der kühle Wind um meinen Kopf |

Ausbildungsseminar

45 UE a 45 Minuten

Datum & Stempel & Unterschrift

