

Schwerpunkt Gesundheit

Entspannung und Stressbewältigung

Weiterbildung für Fachkräfte
im Sozial- und Gesundheitswesen
im Einzelsetting

Programm 2016



Christina Knorr

Coaching · Supervision · Entspannung

Möglichkeiten der finanziellen Förderung



Die Bildungsprämie (Bundesministerium für Bildung und Forschung)

Wenn Sie erwerbstätig sind und Ihr zu versteuerndes Jahreseinkommen unter 20.000€ (40.000€ bei gemeinsam Veranlagten) nicht übersteigt, können Sie den Prämiegutschein erhalten. Auch Berufsrückkehrende und Mütter/Väter in Elternzeit können den Prämiegutschein bekommen.

Mit dem Prämiegutschein übernimmt der Bund 50% Ihrer Weiterbildungskosten, maximal 500€ im Jahr. Sie können den Prämiegutschein unbürokratisch und schnell in einem Beratungsgespräch (kostenlose Info-Hotline 0800 2623 000) erhalten. Der Gutschein muss vor dem Besuch der Veranstaltung ausgestellt werden. Den Infolyer finden Sie auf meiner Homepage unter *downloads*.

Weiterbildungsbonus Schleswig-Holstein

Mit dem Weiterbildungsbonus werden Seminarkosten der beruflichen Weiterbildung für Beschäftigte, Auszubildende, InhaberInnen von Kleinstbetrieben und FreiberuflerInnen gefördert. Der Zuschuss zu der beruflichen Weiterbildungsmaßnahme aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds umfasst 50 Prozent der zuwendungsfähigen Seminarkosten, höchstens jedoch 2.000 Euro der Gesamtmaßnahme, der/die ArbeitgeberIn zahlt die restlichen Kosten. Ausführliche Infos:

<http://www.schleswig->

[holstein.de/Bildung/DE/InfonetzeWeiterbildung/Foerdermoeglichkeiten/Kmu/beschaefigteKMU_node.html](http://www.schleswig-holstein.de/Bildung/DE/InfonetzeWeiterbildung/Foerdermoeglichkeiten/Kmu/beschaefigteKMU_node.html)

Steuerlich absetzbar

Fortbildungskosten können - einschließlich der für Anreise und Übernachtung anfallenden Kosten und Verpflegungsmehraufwand - als „Werbungskosten“ in der Einkommenssteuererklärung abgesetzt werden.

Kursleitung Autogenes Training



Autogenes Training (AT) ist hierzulande der Klassiker unter den Entspannungstechniken. Es ist ein auf Autosuggestion basierendes Entspannungsverfahren, bei dem sich die Übenden in einen selbst erzeugten (autogenen) Ruhezustand versetzen. Die positiven Effekte dieses Entspannungsverfahrens, das eine Art Selbsthypnose darstellt, sind wissenschaftlich belegt.

Als Kursleitung leiten Sie die Übenden an, die Formeln des AT umzusetzen, so dass die Übenden bei sich auf körperlicher und psychischer Ebene Entspannung hervorrufen. In den Reflexionsgesprächen unterstützen Sie als Kursleitung die Übenden bei der Behebung von Schwierigkeiten und der Linderung möglicher Ängste und Widerstände.

Die Ausbildungen entsprechen den im Leitfaden für Prävention genannten Kriterien sowohl hinsichtlich der Anzahl an Unterrichtseinheiten als auch inhaltlich.

Zielgruppe dieser Ausbildung sind die im GKV-Leitfaden Prävention genannten Berufsgruppen (der Pädagogik, Medizin und Therapie).

Methoden die zum Einsatz kommen:

Vortrag, Eigenübung, Lektüre Fachliteratur, Austausch, Lehrproben

Supervision Die Kursteilnehmenden haben die Möglichkeit, innerhalb von sechs Monaten nach dem Besuch des Seminars ihre ersten Erfahrungen als Kursleitung in einer Gruppensupervision zu reflektieren und ggf. noch offene Fragen zu klären. Die Kosten für die Supervision sind in der Kursgebühr enthalten.

Als **Bildungsurlaub** anerkannt in:

Berlin, Niedersachsen, Rheinland-Pfalz, Sachsen-Anhalt, Saarland.

- Inhalte**
- Geschichte, Theorie und Praxis des Autogenen Trainings
 - Grundlagen der Stresstheorie, psychophysischen Entspannungsreaktion
 - Umgang mit Schwierigkeiten, Ängsten + Widerständen der Teilnehmenden
 - Besonderheiten bei Kursen mit Kindern und Jugendlichen
 - Kurs-Planung, Entwicklung/Durchführung von Seminaren
 - Eigenübungen
 - Arbeiten mit Gruppen
 - Lehrprobe

Termine **Werden individuell vereinbart!**
Zur Zeit finden alle Seminare nur im Einzelsetting statt!

Ort Lübeck

Kosten **680€ p. P.** inkl. 19% USt. (Seminar, Pausengetränke, Seminarunterlagen, Zertifikat, Konzept (Kursaufbau) für Präventionskurs, Gruppensupervision 180 Min.)

Zertifikat Nach bestandener Lehrprobe erhalten Sie das Zertifikat:
Kursleitung Autogenes Training

Kursleitung Progressive Muskelrelaxation



Mit der **Progressive Muskelrelaxation** (PMR) nach Jacobson, die auch Progressive Muskelentspannung (PME) genannt wird, wird die Tiefenentspannung durch gezieltes Anspannen und Entspannen von einzelnen Muskeln und Muskelpartien erreicht. Mit der Zeit wird eine spürbare Entspannung der Muskeln erzielt und die Körperwahrnehmung geschult, so dass mit der Zeit die spontane Entspannung der Muskulatur möglich wird.

Als Kursleitung leiten Sie die Übenden dazu an, die PMR umzusetzen, so dass die Übenden bei sich auf körperlicher und psychischer Ebene Entspannung hervorrufen. In den Reflexionsgesprächen unterstützen sie als Kursleitung die Übenden bei der Behebung von Schwierigkeiten und der Linderung möglicher Ängste und Widerstände.

Die Ausbildungen entsprechen den im Leitfaden für Prävention genannten Kriterien sowohl hinsichtlich der Anzahl an Unterrichtseinheiten als auch inhaltlich.

Zielgruppe dieser Ausbildung sind die im GKV-Leitfaden Prävention genannten Berufsgruppen (der Pädagogik, Medizin und Therapie).

Methoden die zum Einsatz kommen:

Vortrag, Eigenübung, Lektüre Fachliteratur, Austausch, Lehrproben

Supervision Die Kursteilnehmenden haben die Möglichkeit, innerhalb von sechs Monaten nach dem Besuch des Seminars ihre ersten Erfahrungen als Kursleitung in einer Gruppensupervision zu reflektieren und ggf. noch offene Fragen zu klären. Die Kosten für die Supervision sind in der Kursgebühr enthalten.

Als **Bildungsurlaub** anerkannt in:

Berlin, Niedersachsen, Rheinland-Pfalz, Sachsen-Anhalt, Saarland.

- Inhalte**
- Geschichte, Theorie und Praxis der Progressiven Muskelrelaxation
 - Grundlagen der Stresstheorie, psychophysischen Entspannungsreaktion
 - Umgang mit Schwierigkeiten, Ängsten + Widerständen der Teilnehmenden
 - Besonderheiten bei Kursen mit Kindern und Jugendlichen
 - Kurs-Planung, Entwicklung/Durchführung von Seminaren
 - Eigenübungen
 - Arbeiten mit Gruppen
 - Lehrprobe

Termine **Werden individuell vereinbart!**
Zur Zeit finden alle Seminare nur im Einzelsetting statt!

Ort **Lübeck**

Kosten **680€ p. P.** inkl. 19% USt. (Seminar, Pausengetränke, Seminarunterlagen, Zertifikat, Konzept (Kursaufbau) für Präventionskurs, Gruppensupervision 180 Min.)

Zertifikat Nach bestandener Lehrprobe erhalten Sie das Zertifikat:
Kursleitung Progressive Muskelrelaxation

Kursleitung Stressbewältigung



Die theoretische Grundlage des Kurses bildet das Stressimpfungstraining (SIT) des US-amerikanischen Psychotherapeuten Donald Meichenbaum. Er gilt als einer der Gründer der kognitiven Verhaltenstherapie. Das Stressimpfungstraining dient dazu, Stress hervorrufende Ereignisse zu bewältigen und die Balance zwischen Anforderungen und Entspannung zu finden.

Als Kursleitung für Stressbewältigung beraten Sie Gruppen und Einzelpersonen zum Thema Stressmanagement und Stressbewältigung. Sie unterstützen sie beim Erarbeiten praktikabler Bewältigungsstrategien und deren Umsetzung. In der Ausbildung wird Ihnen eine Kombination aus theoretischem Wissen und umfangreicher Methodenkompetenz vermittelt, die Sie zur zielgruppengerechten Auswahl an Maßnahmen befähigt.

Die Ausbildungen entsprechen den im Leitfaden für Prävention genannten Kriterien sowohl hinsichtlich der Anzahl an Unterrichtseinheiten als auch inhaltlich.

Zielgruppe dieser Ausbildung sind die im GKV-Leitfaden Prävention genannten Berufsgruppen: Psychologinnen, Sozialpädagogen, Lehrerinnen, Sozialwissenschaftler, Gesundheitswissenschaftlerinnen u.ä.

Methoden die zum Einsatz kommen:

Vortrag, Eigenübung, Lektüre Fachliteratur, Austausch, Lehrproben

Supervision Die Kursteilnehmenden haben die Möglichkeit, innerhalb von sechs Monaten nach dem Besuch des Seminars ihre ersten Erfahrungen als Kursleitung in einer Gruppensupervision zu reflektieren und ggf. noch offene Fragen zu klären. Die Kosten für die Supervision sind in der Kursgebühr enthalten.

Inhalte

- Grundlagen der Stresstheorie, psychophysischen Entspannungsreaktion
- Kursplanung, Entwicklung/Durchführung von Seminaren
- Einsatz von Methoden/Techniken zur Stressvermeidung, Stressreduktion und Stressbewältigung auf der emotionalen, somatischen, kognitiven, behavioralen Ebene
- Umgang mit Schwierigkeiten, Ängsten, Widerständen der Teilnehmenden
- Eigenübungen
- Kurs-Planung, Entwicklung/Durchführung von Seminaren
- Arbeit mit Gruppen
- Lehrprobe

Termine **Werden individuell vereinbart!**
Zur Zeit finden alle Seminare nur im Einzelsetting statt!

Ort Lübeck

Kosten **750€ p. P.** inkl. 19% USt. (Seminar, Pausengetränke, Seminarunterlagen, Zertifikat, Konzept (Kursaufbau) für Präventionskurs, Gruppensupervision 180 Min.)

Zertifikat Nach bestandener Lehrprobe erhalten Sie das Zertifikat:
Kursleitung Stressbewältigung

Kursleitung **Entspannungstraining für Kinder+Jugendliche**



Auch Kinder und Jugendliche leiden unter Stress. Sie zeigen dies z.B. durch äußerliche Unruhe, Unkonzentriertheit, Lernschwierigkeiten und Verhaltensauffälligkeiten. Neben Ihrer Aufgabe, die Kinder, Jugendlichen und Familien bei der Reduzierung möglicher Ursachen (familiäre Konflikte, Über-/Unterforderung u. a.) zu unterstützen, bieten Sie durch den Einsatz von Entspannungstechniken Entlastung bei der

Stressbewältigung.

In dieser Ausbildung erwerben Sie fundierte Kenntnisse für die Planung, den Aufbau und die Durchführung von alters- und entwicklungsgerechten Entspannungskursen für Kinder und Jugendliche. Neben dem altersgerechten Einsatz des Autogenen Trainings und der Progressiven Muskelrelaxation lernen Sie weitere geeignete Entspannungstechniken für Kinder und Jugendliche kennen und erfahren mehr über die Besonderheiten bei der Vermittlung an Kinder und Jugendliche.

Methoden die zum Einsatz kommen:

Vortrag, Eigenübung, Lektüre Fachliteratur, Austausch, Lehrproben

Inhalte

- Autogenes Training/Progressive Muskelrelaxation mit Kindern/Jugendlichen
- Fantasiereisen, meditative Spiele, Stilleübungen, Atemspiele, Mandalas
- Körpererfahrungs- und Massagespiele
- methodisch-didaktische Grundlagen zum Aufbau einer Kurseinheit
- Kurseinheiten nach Zielgruppen: Kinder, Jugendliche, Schulklassen, Eltern-Kind- Gruppen u.a.
- Kurs-Planung, Entwicklung/Durchführung von Seminaren
- Eigenübungen
- Lehrprobe

Termine

Werden individuell vereinbart!

Zur Zeit finden alle Seminare nur im Einzelsetting statt!

Ort

Lübeck

Kosten

360€ p. P. inkl. 19% USt. (Seminar, Pausengetränke, Seminarunterlagen, Zertifikat, Konzept (Kursaufbau) für Präventionskurs)

Zertifikat

EntspannungstrainerIn für Kinder und Jugendliche

Vorkenntnisse

Für das Zertifikat EntspannungstrainerIn für Kinder und Jugendliche ist das Zertifikat *Kursleitung Autogenes Training* oder *Kursleitung Progressive Muskelrelaxation* Voraussetzung.

Kompaktseminar EntspannungstrainerIn

Autogenes Training + Entspannungstraining für Kinder/Jugendliche



In dieser Woche lernen Sie den sicheren Einsatz des Autogenes Trainings für jede Altersgruppe. Das klassische AT für Erwachsene, sowie die kindgerechte Kursgestaltung.

Die Ausbildungen entsprechen den im Leitfaden für Prävention genannten Kriterien sowohl hinsichtlich der Anzahl an Unterrichtseinheiten als auch inhaltlich.

Methoden die zum Einsatz kommen:

Vortrag, Eigenübung, Lektüre Fachliteratur, Austausch, Lehrproben

Supervision Die Kursteilnehmenden haben die Möglichkeit, innerhalb von sechs Monaten nach dem Besuch des Seminars ihre ersten Erfahrungen als Kursleitung in einer Gruppensupervision zu reflektieren und ggf. noch offene Fragen zu klären. Die Kosten für die Supervision sind in der Kursgebühr enthalten.

Als **Bildungsurlaub** anerkannt in: **Berlin, Brandenburg, Saarland, Schleswig-Holstein, Niedersachsen, Rheinland-Pfalz, Sachsen-Anhalt.**

Inhalte

- Geschichte, Theorie und Praxis des Autogenen Trainings
- Grundlagen der Stresstheorie, psychophysischen Entspannungsreaktion
- Autogenes Training/Progressive Muskelrelaxation mit Kindern/Jugendl.
- Fantasiereisen, meditative Spiele, Stilleübungen, Atemspiele, Mandalas
- Körpererfahrungs- und Massagespiele
- methodisch-didaktische Grundlagen zum Aufbau einer Kurseinheit
- Kurseinheiten nach Zielgruppen: Kinder, Jugendliche, Schulklassen, Eltern-Kind- Gruppen u.a.
- Umgang mit Schwierigkeiten, Ängsten, Widerständen der Teilnehmenden
- Arbeiten mit Gruppen
- Kurs-Planung, Entwicklung/Durchführung von Seminaren
- Eigenübungen
- Lehrprobe

Termine

**Werden individuell vereinbart!
Zur Zeit finden alle Seminare nur im Einzelsetting statt!**

Ort

Lübeck

Kosten

930€ p. P. inkl. 19% USt. (Seminar, Pausengetränke, Seminarunterlagen, Zertifikate, Konzepte (Kursaufbau) für Präventionskurse, Gruppensupervision 180 Min.)

Zertifikate

Nach bestandener Lehrprobe erhalten Sie das Zertifikate:

- **EntspannungstrainerIn**
 - **EntspannungstrainerIn für Kinder und Jugendliche**
 - **Kursleitung Autogenes Training**

Kompaktseminar

StressmanagementTrainerIn

Kursleitung Stressbewältigung + Autogenes Training



In der Ausbildung erwerben Sie umfassendes Wissen über die individuellen physiologischen und psychologischen Auswirkungen von Stress, sowie über den Einsatz adäquate Bewältigungsstrategien und dem Autogenen Training. Die Kombination aus theoretischem Wissen und einer umfangreichen Methodenkompetenz befähigt Sie zur zielgruppengerechten Auswahl an Maßnahmen.

Methoden die zum Einsatz kommen:

Vortrag, Eigenübung, Lektüre Fachliteratur, Austausch, Lehrproben

Supervision Die Kursteilnehmenden haben die Möglichkeit, innerhalb von sechs Monaten nach dem Besuch des Seminars ihre ersten Erfahrungen als Kursleitung in einer Gruppensupervision zu reflektieren und ggf. noch offene Fragen zu klären. Die Kosten für die Supervision sind in der Kursgebühr enthalten.

Als **Bildungsurlaub** anerkannt in: **Hamburg, Berlin, Brandenburg, Saarland, Schleswig-Holstein, Niedersachsen, Rheinland-Pfalz, Sachsen-Anhalt.**

Inhalte

- Einsatz von Methoden/Techniken zur Stressvermeidung, Stressreduktion und Stressbewältigung auf der emotionalen, somatischen, kognitiven, behavioralen Ebene
- Geschichte, Theorie und Praxis des Autogenen Trainings
- Grundlagen der Stresstheorie, psychophysischen Entspannungsreaktion
- Kursplanung, Entwicklung/Durchführung von Seminaren
- Umgang mit Schwierigkeiten, Ängsten, Widerständen der Teilnehmenden
- Besonderheiten bei Kursen mit Kindern und Jugendlichen
- Eigenübungen
- Kurs-Planung, Entwicklung/Durchführung von Seminaren
- Arbeit mit Gruppen
- Lehrprobe

Termine

Werden individuell vereinbart!
Zur Zeit finden alle Seminare nur im Einzelsetting statt!

Ort

Lübeck

Kosten

1280€ p. P. inkl. 19% USt. (Seminar, Pausengetränke, Seminarunterlagen, Zertifikat, Konzept (Kursaufbau) für Präventionskurs, Gruppensupervision 180 Min.)

Zertifikate

Nach bestandener Lehrprobe erhalten Sie die Zertifikate:

- **Kursleitung Stressbewältigung**
- **Kursleitung Autogenes Training**

Entspannungspädagogin/-pädagoge



Diese Ausbildung beinhaltet die Vermittlung umfassender Kenntnisse im Bereich der Entspannung und Stressbewältigung. Neben der Vermittlung der theoretischen Inhalte wird die Ausbildung durch die praktischen Übungen und den anschließenden Erfahrungsaustausch und Diskurs geprägt. Sie können sich mit dieser Ausbildung ein neues Berufsfeld im Bereich Entspannung und Stressmanagement erschließen oder das Gelernte in ihre derzeitige Tätigkeit integrieren.

Methoden die zum Einsatz kommen:

Vortrag, Eigenübung, Lektüre Fachliteratur, Austausch, Lehrproben

Supervision Die Kursteilnehmenden haben die Möglichkeit, innerhalb von sechs Monaten nach dem Besuch des Seminars ihre ersten Erfahrungen als Kursleitung in einer Gruppensupervision zu reflektieren und ggf. noch offene Fragen zu klären. Die Kosten für die Supervision sind in der Kursgebühr enthalten.

Als **Bildungsurlaub** bisher anerkannt in: **Berlin, Brandenburg, Saarland, Rheinland-Pfalz.**
Die Anerkennung in weiteren Bundesländern folgt.

Inhalte

entsprechen den Kursen

- Autogenes Training
- Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson
- Stressbewältigung
- Entspannungstraining für Kinder und Jugendliche

Termine

Werden individuell vereinbart!

Zur Zeit finden alle Seminare nur im Einzelsetting statt!

Ort

Lübeck

Kosten

1730€ p. P. inkl. 19% USt. (Seminar, Pausengetränke, Seminarunterlagen, Zertifikat, Konzept (Kursaufbau) für Präventionskurs, Gruppensupervision 180 Min.)

Zertifikate

Nach bestandener Lehrprobe erhalten Sie die Zertifikate:

- **Entspannungspädagogin/-pädagoge**
 - **Kursleitung Stressbewältigung**
 - **Kursleitung Autogenes Training**
 - **Kursleitung Progressive Muskelrelaxation**
 - **Kursleitung Entspannungstraining für Kinder +Jugendliche**

Anmeldung

Vorname Name

Anschrift

Geb.-Datum (bei Seminaren mit Zertifikaten)

Telefon

E-Mail

- Ich habe die Bezuschussung durch die Bildungsprämie beantragt und begleiche den Rechnungsbetrag anteilig mit dem Prämiegutschein.
- Für meine Teilnahme beantrage ich die Freistellung (Bildungsurlaub) und benötige eine Anmelde- und Teilnahmebescheinigung mit zeitlichen Angaben.

Ich melde mich für folgende Veranstaltungen (Seminarnummer + Seminartitel) an:

Anmerkungen: _____

Die AGB sind mir bekannt (siehe www.ChristinaKnorr.de). Ich erkenne sie mit meiner Anmeldung zur o.g. Veranstaltung an.

Datum: _____ **Unterschrift:** _____