

Entspannung und Stressbewältigung

Weiterbildung für Fachkräfte im Sozial- und Gesundheitswesen

Programm 2018



Christina Knorr

Coaching · Supervision · Entspannung

Bildungsurlaub, Bildungsfreistellung



Viele der Seminare sind als Bildungsurlaub anerkannt, so dass Sie für Ihre Teilnahme bei Ihrem Arbeitgeber/Ihrer Arbeitgeberin die Freistellung beantragen können. Sie haben in der Regel Anspruch auf fünf Tage Bildungsurlaub im Jahr bzw. zehn Tage innerhalb von zwei Jahren (gilt nicht für Bayern, Baden-Württemberg, Sachsen und Thüringen).

Es gibt keine bundesweit einheitlichen Regelungen für die Anerkennung von Veranstaltungen als Bildungsurlaub, sondern es gelten die jeweiligen Gesetze der Bundesländer. Den einzelnen Seminarbeschreibungen können Sie entnehmen, ob die Veranstaltung in Ihrem Bundesland als Bildungsveranstaltung anerkannt ist. Sollte Ihr Bundesland nicht aufgeführt sein: Manche ArbeitgeberInnen akzeptieren jedoch auch die Anerkennungen aus anderen Bundesländern.

Sollten Sie für Ihre Teilnahme an einem Seminar bei Ihrem Arbeitgeber/Ihrer Arbeitgeberin die Freistellung beantragen wollen, für das im vorliegenden Seminarprogramm noch kein Hinweis bezüglich Ihres Bundeslandes vermerkt ist und die Anerkennungen aus anderen Bundesländern an Ihrer Arbeitsstelle nicht akzeptiert werden, sprechen Sie mich gerne an.

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. Ausführliche Infos dazu finden Sie hier: https://www.bmbf.de/pub/Hol_dir_deine_Bildungspraemie.pdf

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 Infoflyer finden Sie auf meiner Homepage unter *downloads*.

Weiterbildungsbonus Schleswig-Holstein

Mit dem Weiterbildungsbonus werden Seminarkosten der beruflichen Weiterbildung für Beschäftigte, Auszubildende, InhaberInnen von Kleinbetrieben 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/InfonetzWeiterbildung/Foerderungsmoeglichkeiten/Kmu/beschaefigteKMU_node.html

Steuerlich absetzbar

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

Kursleitung Autogenes Training



Autogenes Training (AT) nach dem Berliner Arzt J.H.Schultz ist hierzulande der Klassiker unter den Entspannungstechniken. Es ist ein auf Autosuggestion basierendes Verfahren. Das Training hat zum Ziel, bewusst körperliche Entspannungsreaktionen auszulösen, so dass in Belastungssituationen Stressreaktionen reguliert und Erholungsphasen gezielt aktiviert werden können. Die positiven Effekte des AT, das eine Art Selbsthypnose darstellt, sind wissenschaftlich belegt.

Als Kursleitung vermitteln Sie den Übenden das Autogene Training. Sie leiten Entspannungseinheiten an und unterstützen die Teilnehmenden in den Reflexionsgesprächen bei der Behebung von Schwierigkeiten, so dass sie am Ende des Kurses in der Lage sind, sich gezielt und eigenständig in einen Zustand der Tiefenentspannung zu versetzen.

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

Bildungsurlaub: Dieses Seminar ist in Schleswig-Holstein als Bildungsurlaub anerkannt! Andere Bundesländer auf Nachfrage.

Inhalte

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

Teilnehmende dieser Ausbildung sind die im GKV-Leitfaden Prävention genannten Berufsgruppen (Pädagog*innen, Physiotherapeut*innen, Erzieher*innen u.ä.).

Methoden die zum Einsatz kommen: Vortrag, Eigenübung, Lektüre, 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.

Termine **Kurs AT A: 23.-25.02.2018**
Fr.: 14-20 Uhr, Sa.+So.: 9-18 Uhr + Lernzeit in den Abendstunden einplanen
Kurs AT B: ab Mi., 18.04.2018
8x, 17-20 Uhr + Lernzeit zwischen den Kurseinheiten einplanen

Bei einer Gruppengröße bis 5 Teilnehmende wird die Seminarzeit reduziert.

Ort **Praxis Christina Knorr - Mengstraße 17, 23552 Lübeck**

Kosten **380€ p. P.** (inkl. 19% USt.), im Preis enthalten sind: Seminar, Pausengetränke, Seminarunterlagen, Zertifikat, Konzept (Kursaufbau) für Präventionskurs, Gruppensupervision 120 Min.), **max. zehn Teilnehmende**

Zertifikat nach bestandener Lehrprobe: 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 einzelner Muskelgruppen erreicht. Mit der Zeit wird eine spürbare Entspannung der Muskulatur erzielt, die sich auch auf die Psyche überträgt.

Als Kursleitung vermitteln Sie den Übenden die PMR. Sie leiten Entspannungseinheiten an und unterstützen die Teilnehmenden in den Reflexionsgesprächen bei der Behebung von Schwierigkeiten, so dass sie am Ende des Kurses in der Lage sind, sich gezielt und eigenständig in einen Zustand der Tiefenentspannung zu versetzen.

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

Bildungsurlaub: Dieses Seminar ist in Schleswig-Holstein als Bildungsurlaub anerkannt! Andere Bundesländer auf Nachfrage.

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

Teilnehmende dieser Ausbildung sind die im GKV-Leitfaden Prävention genannten Berufsgruppen (Pädagog*innen, Physiotherapeut*innen, Erzieher*innen u.ä.).

Methoden die zum Einsatz kommen: Vortrag, Eigenübung, Lektüre, 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.

Termine **Kurs PMR A: 19.-21.03.2018**
jeweils 9-17 Uhr + Lernzeit in den Abendstunden einplanen
Kurs PMR B: ab 22.08.2018
8x, 17-20 Uhr + Lernzeit zwischen den Kurseinheiten einplanen

Bei einer Gruppengröße bis 5 Teilnehmende wird die Seminarzeit reduziert.

Ort **Praxis Christina Knorr - Mengstraße 17, 23552 Lübeck**

Kosten **380€ p. P.** (inkl. 19% USt.), im Preis enthalten sind: Seminar, Pausengetränke, Seminarunterlagen, Zertifikat, Konzept (Kursaufbau) für Präventionskurs, Gruppensupervision 120 Min.), **max. zehn Teilnehmende**

Zertifikat nach bestandener Lehrprobe: Kursleitung Progressive Muskelrelaxation n.J.

Kursleitung Stressmanagement



Stressmanagementkurse vermitteln adäquate Methoden zur Verbesserung der instrumentellen, kognitiven und palliativ-regenerativen Stresskompetenz. Die Grundlage des Kurses bildet das Stressimpfungstraining des US-amerikanischen Psychotherapeuten Donald Meichenbaum. Er gilt als einer der Gründer der kognitiven Verhaltenstherapie.

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

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

Bildungsurlaub: Dieses Seminar ist in Schleswig-Holstein als Bildungsurlaub anerkannt! Andere Bundesländer auf Nachfrage.

Inhalte

- Grundlagen der Stresstheorie, psychophysischen Entspannungsreaktion
- Kursplanung, Entwicklung/Durchführung von Seminaren
- Einsatz von Methoden/Techniken zur Stressvermeidung, Stressreduktion/-bewältigung 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

Teilnehmende dieser Ausbildung sind die im GKV-Leitfaden Prävention genannten Berufsgruppen (z.B. Studium der Sozialarbeit, Pädagogik, Medizin, Psychologie).

Methoden die zum Einsatz kommen: Vortrag, Eigenübung, Lektüre, 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.

Termine

Kurs SM A: 05.2018

Fr.: 14-20 Uhr, Sa.+So.: 9-18 Uhr + Lernzeit in den Abendstunden einplanen

Kurs SM B: ab 25.10.2018

8x, 17-20 Uhr + Lernzeit zwischen den Kurseinheiten einplanen

Bei einer Gruppengröße bis 5 Teilnehmende wird die Seminarzeit reduziert.

Ort

Praxis Christina Knorr - Mengstraße 17, 23552 Lübeck

Kosten

380€ p. P. (inkl. 19% USt.), im Preis enthalten sind: Seminar, Pausengetränke, Seminarunterlagen, Zertifikat, Konzept (Kursaufbau) für Präventionskurs, Gruppensupervision 120 Min.), **max. zehn Teilnehmende**

Zertifikat

nach bestandener Lehrprobe: Kursleitung Stressbewältigung

Voraussetzung ist das Zertifikat Kursleitung Autogenes Training oder Kursleitung Progressive Muskelrelaxation

Kursleitung Entspannungstraining für Kinder und Jugendliche



Auch Kinder und Jugendliche leiden unter Stress. Sie zeigen dies z.B. durch 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 entwicklungs-gerechten 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.

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

Inhalte

- Autogenes Training/Progressive Muskelrelaxation mit Kindern/Jugendlichen
- Fantasiereisen, meditative Spiele, Stilleübungen, Atemspiele, Mandalas
- Spiele zur Förderung der Körperwahrnehmung
- 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

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

Methoden die zum Einsatz kommen: Vortrag, Eigenübung, Lektüre, Austausch, Lehrproben

Termine **24.+25.11.2018, 9-17 Uhr + Lernzeit in den Abendstunden einplanen**

Bei einer Gruppengröße bis 5 Teilnehmende wird die Seminarzeit reduziert.

Ort **Praxis Christina Knorr - Mengstraße 17, 23552 Lübeck**

Kosten **260€ p. P.** (inkl. 19% USt.), im Preis enthalten sind: Seminar, Pausengetränke, Seminarunterlagen, Zertifikat, Konzept (Kursaufbau) für Präventionskurs), **max. zehn Teilnehmende**

Zertifikat nach bestandener Lehrprobe: Kursleitung Entspannungstraining für Kinder/ Jugendliche. **Voraussetzung** ist das Zertifikat Kursleitung Autogenes Training oder Kursleitung Progressive Muskelrelaxation

Kombinationsmöglichkeiten



EntspannungstrainerIn

Kursleitung Autogenes Training oder Kursleitung Progressive Muskelrelaxation
und Kursleitung Entspannungstraining für Kinder und Jugendliche

~~á 380€
260€~~
regulär 640€
576€



TrainerIn für multimodales Stress- management

Kursleitung Stressbewältigung
Kursleitung und Autogenes Training oder Kursleitung Progressive Muskelrelaxation

~~á 380€
380€~~
regulär 760€
684€



Entspannungspädagogin/-pädagoge

Kursleitung Autogenes Training
und Kursleitung Progressive Muskelrelaxation
und Kursleitung Entspannungstraining für Kinder/Jugendliche
und Kursleitung Stressmanagement

~~380€
380€
260€~~
~~380€~~
regulär 1400€
1190€