



entspannt
UND kreativ

Jürgen Kalweit

Diplom Sozialpädagoge
Heilpraktiker (Psychotherapie)
45147 Essen
Simsonstrasse 37

0201 – 8565659

info@entspanntundkreativ.de
www.entspanntundkreativ.de

Zertifikat

Kursleiterin

Progressive Muskelentspannung

für Frau Corina Schlicht



Frau Corina Schlicht hat von September 2011 bis Juni 2012 eine 150-stündige Ausbildung in Entspannungspädagogik bei *entspanntundkreativ* **mit Erfolg** absolviert.

Im Rahmen der Ausbildung nahm das Erlernen der Entspannungsmethode

Progressive Muskelentspannung (PME) 40 Unterrichtsstunden ein.

Inhalte:

- Geschichtlicher Hintergrund und theoretische Basis der Progressiven Muskelentspannung
- Methode (praktisches Erlernen in den Seminaren und als tägliche Praxis)
- Wirkungen / Einsatzgebiete / Contraindikationen der PME
- Stressmanagement mit Progressiver Muskelentspannung
- Einsatz der Progressive Muskelentspannung für Kinder und Jugendliche
- Vermittlung der Progressive Muskelentspannung
 - Methodik – Didaktik
 - Beziehung Entspannungspädagoge – Kursteilnehmer
 - Umgang mit Problemkunden
- Selbständiges Anleiten von Kurseinheiten
- Literaturstudium
- Öffentlichkeitsarbeit / Zusammenarbeit mit Institutionen
- Erstellen einer Kurskonzeption sowie eines Handouts

Nach dem Absolvieren aller Ausbildungssequenzen ist Frau Corinna Schlicht befähigt, selbständig Kurse mit den angebotenen Unterrichtsinhalten durchzuführen.

Frau Corina Schlicht ist nun berechtigt, den von uns vergebenen Titel

Kursleiterin Progressive Muskelentspannung

zu tragen.

Essen, Juni 2012

Jürgen Kalweit - Diplom Sozialpädagoge / Entspannungspädagoge / Ausbildungsleiter

Diese Ausbildung ist durch den Deutschen Berufsverband für
Soziale Arbeit e.V. – geprüft und zertifiziert.