



Zertifizierte Intensiv - Ausbildung Entspannungspädagoge

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, eine Kombination von Entspannungsverfahren zu erlernen, um sie in der Praxis als Entspannungspädagogin / Entspannungspädagoge in unterschiedlichsten Arbeitsfeldern vermitteln zu können.

Wir vermitteln Entspannungsverfahren -

entspannt, mit Ruhe, und Liebe zum Detail.

Die Auszubildenden erhalten nach Abschluss der Ausbildung die Zertifikate:

- **Entspannungspädagoge / Entspannungstherapeut / Entspannungstrainer**
- **Kursleiter Autogenes Training**
- **Kursleiter Progressive Muskelentspannung**
- **Kursleiter Entspannung mit Kindern**
- **Basisseminar Lachyoga mit der Option zum Lachyogaleiter**



Jürgen Kalweit - Ausbildungsleiter

Qualitativ hochwertige Ausbildung Entspannungspädagogik mit 18 Seminartagen Präsenzunterricht über den Zeitraum von 9 Monaten.

Die Ausbildung zum Entspannungspädagogen / Entspannungstherapeuten / Entspannungstrainer von **entspanntundkreativ** eröffnet Ihnen Möglichkeiten in Einrichtungen, Firmen und Bildungsträgern sowie in eigener Praxis die Methoden der Entspannung professionell und in einer achtsamen und wertschätzenden Haltung zu vermitteln. Möglichkeit von Krankenkassenzulassungen

Entspannungsverfahren werden in ihrer Tiefenwirkung vermittelt.

Hierbei fließen neben der intensiven Entspannungspraxis, die umfangreichen Meditationserfahrungen des Ausbildungsleiters Jürgen Kalweit, aus den Bereichen der Achtsamkeitspraxis (MBSR) und der Zen-Praxis mit ein.

Die Ausbildung findet in NRW im Herzen des Ruhrgebietes in Essen statt.



Ablauf der Ausbildung

Der Gesamtumfang der berufsbegleitenden Ausbildung beträgt

135 Unterrichtsstunden Präsenzzeit an 9 Wochenenden - siehe aktuelle Termine: Start Ausbildung 21. September 2019 - sowie:

- 20- 30 Minuten tägliche Praxis der Entspannungsverfahren sowie Meditation & Achtsamkeitspraxis
- 2 Peer - Group Treffen mit jeweils 5 Stunden
- Anleitung von Praxiseinheiten - beim 6. bzw. 7. Ausbildungswochenende einmal 45 Minuten als praktische Prüfung
- Studium von Fachliteratur und das Bearbeiten von Arbeitsunterlagen zwischen den Seminaren
- Ausfertigung eines Kurskonzeptes und eines Handouts

Des Weiteren werden PATENSCHAFTEN gebildet

- die einen regelmäßigen Austausch und Unterstützung der Auszubildenden untereinander gewährleisten.

Qualitätskriterien von entspanntundkreativ

Die Krankenkassen fördern Kurse wie das Autogenen Training und die Progressive Muskelentspannung sowie Stressmanagementseminare. Diese Förderung erstreckt sich über 8 Wochen, da erwiesen ist, dass die Kursteilnehmer diesen Zeitraum benötigen um die Entspannungs- und Stressbewältigungsverfahren wirklich zu beherrschen und in die Praxis erfolgreich umzusetzen.

Für den gut ausgebildeten Entspannungspädagogen gilt dies natürlich im Besonderen. Die Integration von Entspannungsverfahren, nicht nur als gelegentliche Übung, sondern als tägliche Praxis sind wesentlich.

Darüber hinaus sind umfangreiche Kenntnisse in der Vermittlung der Entspannung und der professionellen Begleitung der Kursteilnehmer wesentlich. Hierzu gehören methodische und didaktische Kenntnisse sowie der sichere Umgang mit Krisen seitens der Kursteilnehmer.

Der gut ausgebildete Entspannungspädagoge verfügt vor allem auch über Kenntnisse im Bereich Psychopathologie. Die Kenntnis der Grenzen der Tätigkeit als Entspannungspädagoge, zum Beispiel bei psychischen Erkrankungen, sind wichtig sowie die Kooperation mit Multiplikatoren.



Das Einüben von Kursleiterverhalten mit Hilfe von Rollenspielen hat bei der Ausbildung zum Entspannungspädagogen von **entspanntundkreativ** einen besonderen Stellenwert.

Zertifizierung

Die Ausbildungen von **entspanntundkreativ** finden in Zusammenarbeit mit der Akademie der Kulturen NRW - Freie Akademie für ganzheitliche Entwicklung statt. Staatl. anerkannt vom Land NRW. Zertifiziert im Gütesiegelverbund NRW.



AKADEMIE DER KULTUREN NRW
FREIE AKADEMIE FÜR GANZHEITLICHE ENTWICKLUNG



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

Zielgruppe

Diese berufs begleitende Ausbildung zum Entspannungspädagogen richtet sich an Interessenten mit pädagogischer, psychologischer, psychosozialer oder therapeutischer Vorbildung wie

Dipl.-Sozialpädagogin/Dipl.-Sozialpädagoge / Dipl.-Pädagogin/Dipl.-Pädagoge / Dipl.-Psychologin / Dipl.-Psychologe / Erzieher/in / Lehrer/in

Ergotherapeut/in / Heilpraktiker / Physiotherapeut/in / Gesundheitspädagogin / Krankengymnast / KrankenpflegerInnen / Heilpädagogin/Heilpädagoge

sowie an Interessierte und Quereinsteiger, welche diese Ausbildung in Ihrem beruflichen Kontext einsetzen können und sich persönlich weiter entwickeln wollen.



Ziele der Ausbildung

Die Ausbildung zum Entspannungspädagogen von **entspanntundkreativ** eröffnet Ihnen Möglichkeiten in Einrichtungen, Firmen und Bildungsträgern sowie in eigener Praxis die Methoden der Entspannung professionell und in einer achtsamen und wertschätzenden Haltung zu vermitteln.

- Die praxisnahe Ausbildung zum Entspannungspädagogen vermittelt theoretische und praktische Kenntnisse und Fertigkeiten im Bereich der Entspannungspädagogik
- Praktisches Erlernen von Entspannungsverfahren
- Erwerb von theoretischem Wissen (Entspannungsverfahren, Stressmanagement, Basiswissen der Psychopathologie und psychosomatischen Zusammenhängen)
- Unterstützung bei der Entwicklung eines individuellen Stils
- Anleitung und Begleitung bei der Planung von Kurs- und Seminarangeboten
- Annehmende und meditative Präsenz in der Begleitung von Menschen in Kursen, Seminaren und Fortbildungen
- Humor und Freude als Grundeinstellung bei der Vermittlung von Entspannungsverfahren, Meditation und Lach-Yoga
- Achtsamkeit als grundlegende Lebenshaltung

Tätigkeitsfelder

- Weiterbildungseinrichtungen (Präventionsbereich) / Zentren der beruflichen Fortbildung / Mitarbeitertrainings in Firmen
- Seminare in eigener Praxis / Heilpädagogische Praxen / Ergotherapeutische Praxen / Kindergärten / Selbsthilfegruppen
- Kurkliniken / Wellness-Hotels



Ausbildungsort



Dore Jacobs Haus Stadtwald - Leveringstraße 30, 45134 Essen - www.djhaus.de - kontakt@djhaus.de - Tel: 0201 25775



Termine - Kursunterlagen - Kosten – Anmeldung

Wochenendseminar jeweils

Samstag von 10:00 - 17:30 Uhr (8 Unterrichtsstunden)

Sonntag von 9:30 - 16:15 Uhr (7 Unterrichtsstunden)

Termine Ausbildung Start 21. September 2019

Veranstaltungsort - Dore Jacobs Haus Essen

21. - 22.09.19 / 19. - 20.10.19 / 16.11 - 17.11.19 / 14. - 15.12.19 /
18. - 19.01.20 / 15. - 16.02.20 / 14. - 15.03.20 / 25.04 - 26.04.20 / 23. - 24.05.20

Wichtige Anmerkung:

Die Auszubildenden können nach dem 6. Ausbildungswochenende

15. - 16.03.2020 die Bescheinigungen Kursleiter Autogenes Training sowie Kursleiter Progressive Muskelentspannung erhalten und diese bei den Kassen einreichen.
Dies ermöglicht die eigene Kursplanung für das 2. Quartal 2020.

Voraussetzung ist eine erstellte Kurskonzeption sowie ein Handout

Kursunterlagen - Audiodateien

Die Teilnehmer der Ausbildung bekommen Zugang zum Kundenbereich von **entspanntundkreativ**. Hier sind alle Skripte als pdf-Datei hinterlegt sowie Audiodateien als Unterstützung für die praktische Einübung des Autogenen Trainings und der Progressive Muskelentspannung.



Ausbildungskosten

Die Ausbildungskosten betragen insgesamt **1850,-€**
Diese können in Raten gezahlt werden - siehe Ausbildungsvertrag.

folgende Fördermöglichkeiten gibt es:

Kostenübernahme durch Arbeitgeber

Die Kosten für diese zertifizierte Ausbildung wird von einigen Arbeitgebern komplett oder teilweise übernommen. Sprechen Sie ihren Arbeitgeber darauf an - schließlich erwerben sie Qualifikationen, die diesem auch zugutekommen.

Aktuell gibt es immer häufiger Arbeitgeber, die einen Teil der Kosten übernehmen!

Bildungsscheck / Bildungsprämie:

Eine Förderung über 500,-€ wieder möglich.

Wichtig: Der Bildungsscheck muss bei Vertragsabschluss beim Ausbildungsleiter eingereicht werden.

Informationen und Bedingungen klicken Sie auf folgende Links:

Informationen zum Bildungsscheck NRW

Informationen zu den Beratungsstellen, die den Bildungsscheck NRW ausstellen

Informationen Bildungsprämie

Anmeldung

Für eine verbindliche Anmeldung müssen Sie den Anmeldebogen ausgefüllt zusenden an info@entspanntundkreativ.de

den ausgefüllten Ausbildungsvertrag ausgefüllt und unterschrieben postalisch senden an:

Jürgen Kalweit - Simsonstrasse 37 - 45147 Essen

Anmeldebogen und Ausbildungsvertrag siehe Webseite: <https://entspanntundkreativ.de/konditionen-termine.html>

Vorab führe ich mit Ihnen ein intensives telefonisches Beratungsgespräch - 0201-8565659.

Sie können im Vorfeld auch an einem Achtsamkeitstag teilnehmen - **siehe Termine**



Ausbildungsinhalte – Seminare

Progressive Muskelentspannung und Lachyoga

Termin 1

- » Grundlagen der Progressiven Muskelentspannung (PME) nach Jacobson / Grundprinzip von Spannung und Entspannung
- » Start / Üben / Regeln / die Bauchatmung / Körperpositionen
- » Grundlagen des Lach-Yoga / Lach-Yoga Praxis / Was ist Lach-Yoga und wie funktioniert es? / Gesundheitliche Wirkungen des Lach-Yogas

Progressive Muskelentspannung und Meditation

Termin 2

- » Vertiefung der Progressiven Muskelentspannung (PME) nach Jacobson / Definition Gesundheit / Krankheit / was ist Stress? / die Stressreaktionen
- » Stressreaktionen / » Stresstheorie sowie Basiswissen körperliche Stressreaktionen / Lachyoga - Praxis

Meditation

- » Einführung Atemmeditation / Meditationshaltungen / Achtsamkeit und Präsenz



Progressive Muskelentspannung und Praxisanleitungen

Termin 3

- » Vertiefung Progressive Muskelentspannung inklusive Praxisanleitungen in Kleingruppen / Kurzentspannung / Entspannung im Alltag
- » Ruheort / Ruhewort / Ruhesatz / Ruhebild - / Tipps / Probleme / Lösungen / präventiver und therapeutischer Einsatz von PME
- » Entspannung durch Progressive Muskelentspannung / Stressmanagement mit Progressiver Muskelentspannung
- » Anwendungen und Erfahrungen aus der Praxis / Aufbau eines PME-Kurses
- » Stress und körperliche Reaktionen / Stress und Gedanken / chronischer Stress und körperliche sowie geistige und seelische Krankheiten

Autogenes Training

Termin 4

- » Grundlagen des Autogenen Trainings nach Schulz / Vorübungen
- » Die Grundübungen - Schwere / Wärme / Herzübung / Atem / Sonnengeflecht / Stirnübung
- » Zusatzübungen - Schulter- Nacken und Pulsübung / Tipps / Probleme / Lösungen
- » präventiver und therapeutischer Einsatz von Autogenem Training / Entspannung durch Autogenes Training



Autogenes Training – Vertiefung und Praxisanleitungen

Termin 5

- » Vertiefung Autogenes Training inklusive Praxisanleitungen in Kleingruppen
- » Stressoren im Beruf und Alltag / Bildung formelhafter Vorsätze / Entspannung im Alltag / Ruheort / Ruhewort / Ruhesatz / Ruhebild
- » Tipps / Probleme / Lösungen / präventiver und therapeutischer Einsatz von Autogenem Training
- » Entspannung durch Autogenes Training / Stressmanagement mit Autogenem Training
- » Anwendungen und Erfahrungen aus der Praxis / Aufbau eines AT-Kurses

Praktische Erprobung und Reflektion des Erlernten (Lehrproben)

Termin 6

Autogenes Training + Progressive Muskelentspannung

- » Anleitung von Übungseinheiten / Ankommübungen, Kursstunden / Reflektion des Praxisteils in der Gruppe
- » Entwickeln eines individuellen authentischen Stils / Planung Gestaltung Kurshandout / Planung eigener Kursangebote



Lehrproben – (Samstag)

Termin 7

Lehrproben II (Inhalte siehe Termin 6)

Psychopathologie (Sonntag)

- » Depressionen / neurotische Krankheitsbilder / Suchterkrankungen / Symptomatiken schwerer Krankheitsbilder / Einsatz von Entspannungsverfahren
- » Grenzen von Entspannungsverfahren / Arbeit- und Grenzen der Arbeit für den Entspannungspädagogen / therapeutische Angebote für schwere Krankheitsbilder
- » Zusammenarbeit mit therapeutischen Institutionen

Entspannung mit Kindern

Termin 8

- » Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung für Kinder / Phantasie- und Traumreisen / Bewegungsspiele
- » Aufbau, Durchführung und Gestaltung von Unterrichtseinheiten für Kinder



Atemmeditation und Körperarbeit (Samstag)

Termin 9

- » Bedeutung von Meditation und Körperarbeit für die Praxis des Entspannungspädagogen
- » Achtsamkeit (innere Haltung / äußere Haltung / Körper-Präsenz / Atem) / Achtsamkeitsqualitäten (u.a. Vertrauen, Loslassen, Intuition)
- » Stressmanagement mit Körperarbeit und Atemmeditation

Praxis - Kursplanung – Akquise (Sonntag)

Termin 9

- » Kurskonzeption / Kursplanung / Akquise / Zusammenarbeit mit Krankenkassen / Institutionen
- » Reflexion der Ausbildung / Perspektiven