

(Stressfaktoren am Arbeitsplatz und Entwicklungen von Strategien im Berufsumfeld)

Veranstaltungsort: Nordseeheim, Obere Wandelbahn 8/9, 25941 Wittdün

Tel.: 04682/2337

Termine: **1)** 04.05. - 11.05.2017 **2)** 11.05.-18.05.2017
 3) 28.09. - 05.10.2017 **4)** 05.10.-12.10.2017

1.Tag (Donnerstag) Anreisetag

18.30 – 21.30 Uhr

- Einführung in die Ausbildung
- Grundlagen der Stresstheorie mit Selbsterfahrungsübungen
- Stress und psychosomatischen Störungen
- Stressanamnese
- Theoretische Grundlagen der psychophysischen Entspannungsreaktion

2.Tag (Freitag)

09:00 – 12:00 Uhr u.

14.30– 18.00 Uhr

- Autogenes Training Grundstufe und Mittelstufe
- Kurs-Planung, Entwicklung und Durchführung von Seminaren mit praktischen Übungen
- Komplettes Konzept für einen Präventionskurs mit 8 Einheiten à 90 Minuten
- Kontraindikationen

19.30 – 21.00 Uhr

- Triaden Arbeit

3.Tag (Samstag)

09:00 – 12:00 Uhr u.

14.30 – 18.00 Uhr

- Komplettes Konzept für einen Präventionskurs mit 8 Einheiten à 90 Minuten II
- Umgang mit Schwierigkeiten, Ängsten und Widerständen auf Seiten der Teilnehmer/innen
- Selbsterfahrungsübungen
- Gruppendynamik
- Unterschiedliche Phasen in einer Gruppe und Interventionsmöglichkeiten
- Rollen in der Gruppe und Rollenkonflikte
- Metakommunikation, Feedback
- Unterstützende Wirkungen von Gruppen
- Meine Rolle als Trainer/in

19.30 – 21.00 Uhr

- Triaden Arbeit

4.Tag (Sonntag)

09:00 – 12:00 Uhr u.

14.30 – 18.00 Uhr

- Progressive Muskelentspannung (PMR)
- Funktionsweise der PMR
- Die Grundformen der PMR: Langform, Kurzform, Ampelübung, Entspannung durch Vergegenwärtigung, Differentielle Entspannung
- Indikationen/Kontraindikationen

19.30 – 21.00 Uhr

- Triaden Arbeit

5.Tag (Montag)	
09:00 – 12:00 Uhr u. 14.30– 18.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Phantasiereisen • Theoretischer Hintergrund • Einsatz von imaginativen Verfahren für Erwachsene • Aufbau und Entwicklung eigener Phantasiereisen • Depressionen, Angststörungen
19.30 – 21.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Triaden Arbeit
6.Tag (Dienstag)	
09:00 – 12:00 Uhr u. 14.30 – 18.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Achtsamkeit • Arbeit mit dem Atem <p>Nachmittags:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausarbeitung der eigenen Übungsstunde • Prüfungsvorbereitung
19.30 – 21.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Triaden Arbeit, Übungsabend
7.Tag (Mittwoch)	
08:00 – 18:00 Uhr 18.00 – 19.00 Uhr 20.00 - ?	<p>Prüfungstag Zertifikatsübergabe Abschluss in der „Blauen Maus“</p>
8.Tag (Donnerstag)	
09.00 Uhr	Frühstück und Abreise

Die Zeitangaben können auf Grund unterschiedlicher Teilnehmerstrukturen angepasst bzw. verändert werden.