



BILDUNGSHAUS

KLOSTER
NEUSTIFT
ABBAZIA
DI NOVACELLA

Detailprogramm

07. Februar – 06. Juni 2020

4 Module

Seminarreihe Integrierte Entspannung und Entspannungstherapie



Das in der Seminarreihe vermittelte Konzept lässt sich als „Drei-Säulen-Modell der Entspannung“ verbildlichen. Jede der drei Säulen kann zum Ausgangspunkt von Entspannung werden, um sich auf die beiden anderen auszubreiten: Jene der muskulären Entspannung, die der Umschaltung des vegetativen Nervensystems und der heilsamen inneren Bilder und Gedanken.

Das Dach der Achtsamkeit verbindet die drei Säulen: Achtsamkeit wird dabei als übergeordnete Fähigkeit definiert, freundlich zu beobachten, was im jeweils gegenwärtigen Moment vor sich geht und sich daran zu erinnern, was heilsam ist.

Die drei Säulen ruhen auf dem Fundament einer akzeptierenden Haltung und heilsamer innerer Zustände der Entspannungstrainer*innen und ihrer Kunstfertigkeit, mithilfe der Sprache entspannende Möglichkeitsräume zu eröffnen.

Den drei Säulen, dem Dach und dem Fundament entsprechend ziehen sich fünf rote Fäden durch die Seminare:

1. Die Achtsamkeit mit den Wirkmechanismen der Aufmerksamkeitslenkung, der Akzeptanz und des nicht identifizierten Beobachtens als übergeordnetes Dach, zugleich aber auch als Basis des Trainings und als Zustand der Trainer*innen.
2. Elemente aus der Progressiven Muskelentspannung nutzen die muskuläre Ebene.
3. Elemente aus dem Autogenen Training zielen primär auf eine psychovegetative Umschaltung von Sympathikotonus auf Vagotonus (Aktivierung des „Ruhenervs“).
4. Suggestionen, Autosuggestionen und Imaginationen wirken auf der mentalen Ebene.
5. Die kunstvolle Anwendung einer Sprache, die Möglichkeiten eröffnet, statt festzuschreiben.

Die Teilnehmenden erhalten die Möglichkeit, die unterschiedlichen Vorgehensweisen selbst zu erfahren und sind eingeladen, sie auch zwischen den Blöcken auch für sich selbst zu nutzen. Sie lernen, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen zu zweit und in der Gruppe anzuleiten. Dazu werden Sprachmuster aus der ericksonianischen Hypnotherapie vermittelt. Teilnehmenden, die dazu Gelegenheit haben, werden dabei unterstützt, Entspannungs- und Achtsamkeitsanleitungen in ihre konkrete berufliche Tätigkeit zu integrieren.

Termine und Inhalte

Modul 1

Termin	Zeiten
Fr. 07.02. – Sa. 08.02.2020	jeweils 9.00 – 17.00 Uhr
<ul style="list-style-type: none"> • Das große Bild: Ebenen der Entspannung und ihre Wechselwirkungen • Achtsamkeit: Definitionen und Komponenten der Achtsamkeit mit Übungen • Ziele der Anwendung von Achtsamkeit und Entspannung • Achtsamkeit und Entspannung zur Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe 	

- Progressive Muskelentspannung: Prinzip und Übungen
- Autogenes Training: Prinzip und Übungen
- Imagination: Ort der Ruhe
- Prinzip von Pacing und Leading
- Akzeptanz als Haltung und Utilisationsprinzip; zieldienliche Nutzung von sog. Widerständen
- Sprachmuster (1): Meta-Modell und Milton Modell
- Übungen; gegenseitige Anleiten
- Transfer in den privaten und beruflichen Alltag

Modul 2

Termin	Zeiten
Di. 10.03. – Mi. 11.03.2020	jeweils 9.00 – 17.00 Uhr
<ul style="list-style-type: none"> • Besprechung der Erfahrungen beim Transfer in den Alltag • Achtsamkeit: Wirkfaktoren und Übungen • Dialektik von Trance und Achtsamkeit • Progressive Muskelentspannung: Vertiefung und gegenseitiges Anleiten • Autogenes Training: Vertiefung und gegenseitiges Anleiten • Imagination: Individuelle Erarbeitung heilsamer innerer Orte • Sprachmuster (2) • Haltung und Zustand der Entspannungstrainer*innen • Übungen; gegenseitige Anleiten • Transfer in den Alltag (persönlich und beruflich) 	

Modul 3

Termin	Zeiten
Mi. 22.04. – Do. 23.04.2020	jeweils 9.00 – 17.00 Uhr
<ul style="list-style-type: none"> • Besprechung der Erfahrungen beim Transfer • Achtsamkeit: Vertiefung mit Nutzung suggestiver Elemente • Anleitung von Entspannung in der Gruppe • Sprachmuster (3) • Grenzen der Anwendung: Toleranzfenster der Erregung, Umgang mit traumatisierten Menschen u.a. • Transfer in den Alltag (persönlich und beruflich) 	

Modul 4

Termin	Zeiten
Fr. 05.06. – Sa. 06.06.2020	jeweils 9.00 – 17.00 Uhr
<ul style="list-style-type: none">• Besprechung der Erfahrungen beim Transfer• Spezielle Fragen der Anwendung von Achtsamkeit und Entspannung (Schlafstörungen, Burnout-Prävention u.a.)• Entspannung als Teil eines umfassenderen Gesamtkonzepts (Gesundheitsförderung, Prävention, Behandlung etc.)• Offenes• Abschlussevaluation	

Veranstaltungsort für alle Termine der Seminarreihe ist das Bildungshaus Kloster Neustift in Vahrn bei Brixen.

Zielgruppen

Die Seminarreihe richtet sich an Menschen, die das Thema Entspannung, Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe sowie praktische Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen in ihre konkrete berufliche Tätigkeit integrieren möchten, u.a.

- > Gesundheitsberufe (Psycholog*innen, Psychotherapeut*innen, Physio- und Ergotherapeut*innen, andere therapeutische und pflegende Berufe)
- > pädagogische, sozialpädagogische und soziale Berufe (Lehrpersonen, Erzieher*innen, Sozialassistent*innen, Sozialpädagog*innen)
- > im Bereich Gesundheitsförderung, Wellness-, Entspannungs-, Fitness- und Bewegung beruflich oder nebenberuflich tätige Personen
sowie
- > Interessierte für die persönliche Weiterbildung und Persönlichkeitsentwicklung

ECM Punkte

Die Schulungsreihe ist ECM-akkreditiert.

Umfang der Ausbildung

4 Module à 2 Tage

Abschluss

Für den erfolgreichen Abschluss sind eine Mindestanwesenheit am Unterricht von 90% und eine Lernerfolgskontrolle im Rahmen eines Abschlussgesprächs erforderlich.

Seminarleiter



Dr. Michael E. Harrer, Innsbruck, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin, Psychotherapeut und Supervisor in freier Praxis in Innsbruck, Buchautor
www.achtsamleben.at/
www.burnoutundachtsamkeit.at/
www.achtsamkeitinderpsychotherapie.at/

Kosten

1.050,- EUR inkl. Unterlagen

Weitere Informationen und Anmeldung

Für weitere Informationen bitten wir Sie, sich telefonisch oder per Email an uns zu wenden. Sie können sich direkt auf unserer Website www.bildungshaus.it für die Seminarreihe anmelden.



BILDUNGSHAUS

KLOSTER
NEUSTIFT
ABBAZIA
DI NOVACELLA

Bildungshaus Kloster Neustift
Ansprechpartnerin: Andrea Hauser

Stiftstr. 1, I-39040 Vahrn (BZ)

Tel. +39 0472 835 588

Fax +39 0472 838 107

bildungshaus@kloster-neustift.it

www.bildungshaus.it