

PME-Ausbildung - Die Kunst, im Alltag zu entspannen



Achtsamkeitsbasierte Kursleitungsausbildung in Progressiver Muskelentspannung für die Arbeit mit Erwachsenen

Die Progressive Muskelentspannung (PME) nach Edmund Jacobson ist seit 1987 Bestandteil der psychosomatischen Grundversorgung in allen gesetzlichen und privaten Krankenkassen. Die Methode ist höchst effektiv und leicht erlernbar. Durch die systematische Schulung der Achtsamkeit sensibilisiert die PME für das Zusammenspiel von Muskeltonus, Lebensgefühl und Gedankenwelt und stärkt so die Fähigkeit, eigenverantwortlich zu mehr innerer Ruhe sowie seelischer und körperlicher Ausgeglichenheit zu gelangen. Die Progressive Muskelentspannung ist eine alltagstaugliche Methode zur Stressbewältigung und eine ideale Einübung in die Praxis der Achtsamkeit. Weitere Infos unter: www.progressive-muskelentspannung.de

Themen der Ausbildung

Einüben und selbstständiges Anleiten der PME als achtsamkeitsbasierte Methode mit Supervision, Erarbeitung der Grundform, der verschiedenen Kurzformen und der Weiterentwicklungen der PME, Vermittlung theoretischer Hintergründe der PME im Vergleich zu anderen Entspannungsverfahren, Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung eines Kurses auf der Basis der themenzentrierten Interaktion, Umgang mit krisenhaften Ereignissen und schwierigen Teilnehmenden im Kursverlauf, Transfer in den Alltag, Achtsamkeit, Wertschätzung und Selbstverantwortung. **Für die Ausbildung sind keine besonderen Vorkenntnisse oder spezielle Voraussetzungen erforderlich.**

Krankenkassenanerkennung, Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP), Bildungsurlaub, Lehrerfortbildung und Übungsleiterlizenzverlängerung

Die Ausbildung ist von den Krankenkassen als hinreichende Zusatzqualifikation im Bereich Gesundheitsförderung durch PME anerkannt. Nach erfolgreicher Ausbildungszertifizierung erstatten Krankenkassen bis zu 80% der Teilnahmegebühr für PME-Kurse, die von Kursleitenden mit den entsprechenden beruflichen Voraussetzungen im Rahmen der Primärprävention (§ 20 SGB V) angeboten werden. Im Rahmen der Ausbildung findet eine Einweisung in das Kurskonzept „Achtsamkeitsbasierte Progressive Muskelentspannung“ statt, das von der Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert wurde.

Die Ausbildung ist in Hessen als Bildungsurlaub anerkannt. Die Anerkennung als BU für weitere Bundesländer ist möglich. Außerdem ist die Ausbildung mit 40 Leistungspunkten als Lehrerfortbildung vom IQ-Hessen anerkannt und mit 16 Lerneinheiten zur Verlängerung der allgemeinen Übungsleiterlizenz und der Übungsleiterlizenz B Sport in der Prävention.

Referentin

Dr. Cornelia Löhmer, M.A. TZI-Gruppenleiterin (RCI.int), zertifizierte MBSR-Lehrerin (CFM), langjährige Hochschuldozentin an der Universität Gießen. Seit 1990 selbstständige Seminarleiterin, Trainerin, Ausbilderin für achtsamkeitsbasierte Verfahren und Buchautorin. Aktuelle Publikationen im Klett-Cotta Verlag:



- Die Kunst, im Alltag zu entspannen. Einübung in die Progressive Muskelentspannung. Mit Hör-CD, 7. Aufl. 2019
- TZI – Die Kunst, sich selbst und eine Gruppe zu leiten. Einführung in die themenzentrierte Interaktion, 5. Aufl. 2018
- Timeout statt Burnout. Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit. Mit Hör-CD, 7. Auflage 2018
- MBSR - Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen. Einübung in die Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Mit 2 Hör-CDs. 5. Auflage 2018

Ausbildungsmaterialien

Die Teilnehmenden erhalten das PME-Buch mit CD, Kursunterlagen sowie eine Zugangsberechtigung zur Nutzung des ausführlichen internen Bereichs mit Materialien zur Theorie und Praxis der PME für die Arbeit mit Erwachsenen und zur Kursgestaltung.

Zertifikat

Die erfolgreich absolvierte Ausbildung wird durch ein Zertifikat dokumentiert. Es bestätigt die Fähigkeit, selbstständig Erwachsene im Gruppen- und Einzelunterricht in der Progressiven Muskelentspannung achtsamkeitsbasiert anzuleiten (z.B. im Rahmen betrieblicher Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz in Firmen, Betrieben oder in der öffentlichen Verwaltung, an der VHS, in Vereinen, in freiberuflicher Praxis, in Kliniken und Reha-Einrichtungen).

Gebühr

640,— EUR inkl. aller Materialien (s.o.) zzgl. 45,- EUR (4 Mittagessen, Mineralwasser u. Tee), Komplettpreis: 685,- EUR.

Ort

Sportschule des Landessportbundes Hessen e.V., Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt

Termine

Termin 1: 17. – 21. Februar 2020 (Kurs 24369)

Termin 2: 04. – 08. Mai 2020 (Kurs 24370)

Termin 3: 06. – 10. Juli 2020 (Kurs 24371)

Termin 4: 16. – 20. November 2020 (Kurs 24372)

(Mo. – Do. jeweils von 09.00 – ca. 17.15 Uhr, Fr. 9.00 – ca. 13.00 Uhr)



Anmeldung (jeweilige Kurs Nr. bitte bei der Anmeldung angeben)

Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V.,

Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt

Tel. 069 / 6789-220, Fax: 069 / 6789-306, online: www.sport-erlebnisse.de

Übernachtung und Verpflegung

Übernachtungsmöglichkeiten bestehen in der Sportschule des Landessportbundes Hessen.

Übernachtungswunsch bitte bei der Anmeldung mit angeben; die Bildungsakademie übernimmt die Reservierung. Preise (pro Pers. und Tag mit Frühstück): EUR 44,50 (EZ), EUR 34,50 (DZ).



ANMELDUNG

Kurs-Titel: Berufsbezogener Bildungsurlaub: PME-Ausbildung Erwachsene: Die Kunst, im Alltag zu entspannen		
Kurs-Nr.:	Kurs-Ort: Frankfurt / Main	Veranst.-Datum
Kurs-Teilnehmer/in Name, Vorname:		
Straße, Haus-Nr.:		
PLZ, Wohnort:		
Tel.: (tagsüber):	Geb.jahr:	
E-Mail-Adresse:		
Beruf:	Gebühr:	
Die beiliegenden Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen habe ich zur Kenntnis genommen, und ich erkenne sie an.		
Ort, Datum	Unterschrift (bei Jugendlichen u. 18 Jahren Erz.berechtigte)	
Mitglied im Sportverein: ja / nein	Übungsleiter/in: ja / nein	
Übernachtung in der Sportschule (Einzelzimmer oder Doppelzimmer):		

Mit der Weitergabe meiner Anschrift + Tel.-Nr. an Kursteilnehmer zur Bildung einer Fahrgemeinschaft bin ich einverstanden
ja / nein