

PME-Vertiefung – Kinder und Jugendliche: Locker läuft's leichter!



Zusatzqualifikation für Kursleitende der achtsamkeitsbasierten PME-Ausbildung

Mit der Progressiven Muskelentspannung (PME) nach Edmund Jacobson lernen Kinder, achtsam mit ihrem Körper und mit sich selbst in Kontakt zu kommen, eine Grundvoraussetzung, um in Stress-Situationen gelassener zu bleiben. Die Erfolge der PME sprechen für sich. Kinder und Jugendliche entwickeln stärkere körperliche Abwehrkräfte, sie werden ausgeglichener und leistungsfähiger, Schul- bzw. Lernprobleme verringern sich und insbesondere „hyperaktive“ Auffälligkeiten lassen nach. Weitere Infos: www.progressive-muskelentspannung.de

In der Zusatzqualifikation erlernen Sie alle relevanten Aspekte, um die PME kompetent und lebendig in Kombination mit spielerischen Übungen, Körperwahrnehmungen, Phantasie Reisen und Bewegungsspielen anleiten zu können (nach § 20 SGB V).

Der erste Kursabschnitt ist den methodischen und didaktischen Grundlagen der Progressiven Muskelentspannung (PME) gewidmet für die Anleitung von Kindern zwischen vier Jahren und dem Ende der Pubertät. Zwischen dem ersten und dem zweiten Kursabschnitt erarbeiten die Teilnehmenden eine PME-Anleitungs-Sequenz, die sie mit Kindern bzw. Jugendlichen aus ihrem beruflichen oder privaten Umfeld durchführen und schriftlich dokumentieren.

Im zweiten Kursabschnitt stellen alle Teilnehmenden ihre Praxissequenz im Seminar vor und erhalten dazu ausführliche mündliche und schriftliche Rückmeldungen sowie Supervision.

Teilnahmevoraussetzung ist die PME-Kursleitungsausbildung bei Cornelia Löhmer.

Zertifikat

Die Zusatzqualifikation schließt mit einem Zertifikat ab und befähigt, selbstständig Kinder und Jugendliche im Gruppen- und Einzelunterricht anzuleiten (z.B. in Kindergärten, Schulen, Sportvereinen, VHS, freiberuflicher Praxis).

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

Die Krankenkassen erstatten auf Anfrage bis zu 100 % der Kosten für PME-Kids-Kurse, die mit den entsprechenden beruflichen Voraussetzungen im Rahmen der Primärprävention (§ 20 SGB V) angeboten werden. Im Seminar findet eine Einweisung in das Kurskonzept „Progressive Muskelentspannung für Kids“ statt, das von Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert wurde.

Die Zusatzqualifikation ist 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

Weiterbildungsmaterialien

Die Teilnehmenden erhalten Kursunterlagen sowie eine Zugangsberechtigung zur Nutzung des ausführlichen internen Bereichs mit Materialien zur Theorie und Praxis der PME für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen und zur Kursgestaltung.

Gebühr

240,— EUR inkl. aller Materialien und Zertifikat, zuzüglich 18,- EUR für 2 Mittagessen.

Ort

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

Termin:

1. Teil: **22. April 2020** (jeweils 9.00 – ca. 17.00 Uhr)

2. Teil: **16. Juni 2020** (jeweils 9.00 – ca. 17.00 Uhr)

Kurs Nr. 24368 (bitte bei der Anmeldung angeben)



Anmeldung

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 dann die Reservierung für das entsprechende Zimmer. Preise (pro Person und Tag, incl. Frühstück): EUR 44,50 (Einzelzimmer), EUR 34,50 (Doppelzimmer)

✂-----

ANMELDUNG

| | | |
|---|-------------------------------------|----------------|
| Kurs-Titel: PME-Vertiefung Kinder und Jugendliche: Locker läuft's leichter! | | |
| Zusatzqualifikation für Kursleitende der achtsamkeitsbasierten PME-Ausbildung | | |
| 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 Erzberechtigte) | Unterschrift (bei Jugendl. u. 18 J. | |
| 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