

Dipl.-Psych. Thomas Welker
Florastraße 46 a
D-81827 München
Tel +49 (0) 170 430 3448

Email: Thomas-Welker@web.de
Internet: i.A. inaktiv

Seminarkonzept der Weiterbildung Progressive Relaxation in Prävention und Therapie

Dozent: Dipl.-Psych. Thomas Welker

Veranstaltungstitel: Progressive Relaxation (PR)

1. Beschreibung (Hintergrund/Relevanz und Inhalte des Seminarangebotes):

Die Progressive Relaxation (PR) ist ein systematisches Entspannungsverfahren, welches die Aufmerksamkeit des Menschen auf Anspannung und Entspannung der Willkürmuskulatur lenkt und das auftretende Kontrasterleben in den Fokus der Achtsamkeit hebt. Eine sofortige Wirkung körperlicher und psychischer Entspannung ist ebenso wahrnehmbar wie die eigenen Spannungen. Der Mensch lernt auf diese Weise, kontrolliert seine Entspannung zu steuern und sich in einem homöostatischen Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung zu halten. Die PR kann im Einzeltraining oder im Gruppentraining erlernt werden. In der Wissenschaft gilt die Progressive Relaxation heute als Standardverfahren, welches in vielen Bereichen der Prävention und im Klinischen Bereich als therapeutisches Zweitverfahren einsetzbar ist.

2. Lernziele der Veranstaltung

Kurs I PR - Grundlagen der Progressiven Relaxation mit Selbsterfahrung und Didaktik(16UE)

Theorie, Didaktik und Methodik, ganzheitliche Sichtweise, aufbauend auf der Kenntnis (mit Selbsterfahrung) der Methode, Sensibilisierung der Wahrnehmung in Körpervorgänge, Einordnen der Methode von Spannung / Entspannung, Prinzip „fortschreitende“ Entspannung, Eigenerfahrung in PR, Wahrnehmungssensibilisierung von Körpervorgängen, Indikation und Kontraindikation, Kursleiterverhalten, praktische Übungen zur Methode.

Kurs II PR- Aufbau mit Didaktik und Supervision (16 UE)

Supervision, Didaktik der Weiterführung, Einüben der Techniken, Selbstregulierungsprinzipien, Alltagsintegration, Regulation vegetativer Funktionen, Psychosomatische Zusammenhänge, Integration der PR in die Psychotherapie anhand Evidenz-basierter Studien, differentielle Übungen, Vorstellungsübungen, Integration in den Alltag.

3. Methodisch-didaktisches Konzept

Skizze des methodisch-didaktischen Konzepts zur Erreichung der o. g. Lernziele:

Kurs Teil I und Kurs Teil II:

Theorie, Didaktik und Methodik zur Durchführung eines PR-Kurses; Kurs- und Trainingsaufbau unter Berücksichtigung individueller Anforderungen. In der Einweisung zur Eigenübung und zur Vermittlung werden die Übungen theoretisch fundiert und praktisch umgesetzt.

Offenes Lernen, erfahrungsorientiertes Lernen, Einweisung in das Trainingskonzept sowie in den didaktischen Aufbau von Kurseinheiten, Fragen zur Umgangsweise mit den Übungen und deren Wirkungen; Alternative Methoden aus Selbsthypnose und suggestive Methoden, Übungen zur Achtsamkeit. Die Übungen werden zur Eigenübung sowie zu ihrer Vermittlung in verschiedenen Settings (Prävention, Klinischem Bereich und Psychotherapie) praktisch angewendet und theoretisch fundiert.

Als didaktische Konzepte stehen folgende Methoden zur Verfügung:

Lehrreferate, Demonstrationen, Übungen zur Selbsterfahrung, Übungen in verschiedenen Situationen, Einübung von Kursleiter-/Therapeutenverhalten, Einsatz von Controlling Maßnahmen (Rückmeldung, Hausaufgaben, etc.)

4. Zielgruppe / Teilnehmer

- a) Für wen ist dieses Seminar interessant?
Diplom-Psychologen/innen und Student/innen der Psychologie, Psychologischen Psychotherapeuten/innen und PIAs, Ärzte/innen und andere psychosoziale Gesundheitsberufe mit adäquater Voraussetzung und fachlichem Bezug.
- b) Vorkenntnisse bei den Teilnehmern
Kenntnisse der Methode durch Selbsterfahrung, Grundlagenwissen im psychologischen, klinischen und psychotherapeutischen Bereich
- c) Eignung des Seminars für Studierende:
Wenn b) erfüllt und wenn sie einen Nachweis zur klientenzentrierten Gesprächsführung, zur Vermittlung von adäquaten Kursen haben und mindestens kurz vor dem Master stehen.
- d) Minimale und maximale Gruppengröße
Minimum 6 Teilnehmer, Maximum 12 Teilnehmer

5. Zertifizierung

Der Veranstalter/Referent ist als Dozent akkreditiert bei der Psychotherapeutenkammer Bayern (PTK). Die Veranstaltung wird im Rahmen einer Zertifizierung anerkannt:

Die Fortbildung ist anerkannt:

- a) Als Baustein für das Zertifikat „Progressive Relaxation in Prävention und Therapie“ der Psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren der Sektion Klinische Psychologie (BDP e.V.) mit 32 UE Weiterbildung.
- b) Vom Institut für Persönlichkeitsentwicklung & Stressmanagement (IPS), von welchem ebenfalls unter den a) genannten Kriterien ein Zertifikat vergeben wird.
- c) Als Modul 5 für das Zertifikat „Dienstleistung Gesundheitspsychologe und Prävention“, bei der Deutsche Psychologen Akademie (DPA).
- d) Bei der PTK (Psychotherapeutenkammer) Bayern mit Fortbildungspunkte für 2x8 Doppelstunden bzw. 32 UE.
- e) Psychologische Psychotherapeuten/innen erhalten nach § 6 PTG die Abrechnungsberechtigung für das übende Verfahren
- f) Im Rahmen des Leitfadens „Prävention“ ist die PR über die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) des GKV-Spitzenverbandes von allen gesetzlichen Krankenkassen anerkannt.

6. Literatur

- a) Literatur, die vorbereitend empfohlen wird:
Jacobson, E., 1996, Entspannung als Therapie, Pfeiffer, München
Bernstein, B. & Borkovec, U., 2000, Entspannungstraining, München Pfeiffer.
Krampen, Günter, 2013, Entspannungsverfahren in Therapie und Prävention, Hogrefe Göttingen
Petermann, F., & Vaitl, D., 2009, Entspannungsverfahren, Weinheim, Beltz-Verlag
- b) Es gibt keine Literatur, die als Pensums-Lektüre von den Teilnehmern verpflichtend zu lesen ist

7. Zeitlicher Ablauf (incl. Pausenzeiten)

Tag 1

UE à 45 min	Uhrzeit	Inhalt	Didaktik/Methodik
	9:00 (*)	Begrüßung	
		Erwartung und Befürchtungen	Metatechnik
		Vorstellung und Erfahrungsaustausch mit bekannten Methoden von Entspannung	Kennenlern-, Verklärungs- oder Identifikationsmethode
		Einführung	Vortrag mit Diskussion
		Fortlaufend Vorstellung der grundlegenden standardisierten Übungen mit anschließender Besprechung der erlebten Empfindungen sowie mögliche Erfahrungen und Metastrategien mit Klienten	SE mit Reflexionstechnik
		Dazwischen nach individuellem Bedarf die Vormittags- und Nachmittagspausen sowie eine Stunde Mittagspause	In Ruhe und Gelassen soziale Kontakte zu pflegen und mit Genuss die Pause zu verbringen
		Lernzielkontrolle	MC- Fragen
		Aufgabenverteilung für den nächsten Tag	
	16:30	Ende	
Gesamtanzahl der UE Tag 1: ca. 8 UE			

Tag 2

UE à 45 min	Uhrzeit	Inhalt	Didaktik/Methodik
So	9.00	Beginn (*)	
		Berichte sammeln über den eigenen Übungsverlauf, sensitive Veränderungserfahrungen,	Fortsetzung der Übungen im praktischen und theoretischen Vollzug wie tags zuvor.
		Weiterführen der Vorstellung und der Übung	SE mit Reflexionstechnik
		Didaktik und Stundenaufbau	Kleingruppen
		Dazwischen die Vormittags- und Nachmittagspausen sowie einer Stunde Mittagspause	In Ruhe und Gelassen soziale Kontakte pflegen; mit Genuss die Pause genießen
		Indikation, Kontraindikation, Evidenzen, Einordnungen nach ICD 10	
		Lernzielkontrolle	MC- Fragen
		Feedbackrunde	Roundtable-Gespräch
	16.30	Ende	
Gesamtanzahl der UE Tag 2: ca. 7 UE			

(*) Zeiten: Beginn etc. siehe offizielle Angaben im vfkv-Programm.

8. Settingbedingungen

Folgende Settingbedingungen sollten erfüllt sein:

- a) Räume und Möblierung: Stuhlkreis, Arbeitstische, Liegematten
- b) Technik z. B. Laptop, Beamer, DVD-Player etc.
- c) Material z. B. Flipchart, Metaplantafeln, Moderationsmaterial etc.
- d) Seminarräume können wechseln.