

Informationen zur Ausbildung

„Entspannungstrainer/in“

In Kooperation mit und Zertifizierung durch unseren wissenschaftlichen Beirat

Prof. em. Dr. K. Reschke

Durch die Ausbildung zum/zur Entspannungstrainer/in lernen Sie, gesundheits- und präventionsorientierte Kurse im Entspannungsbereich durchzuführen. Dies umfasst den Einsatz der modernen Entspannungstechniken Autogenes Training (AT), Progressive Muskelrelaxation (PMR) und Stressmanagement (STR) als separate Module und vereint drei unserer Kurstrainerausbildungen. Sie haben die Möglichkeit, diese drei Module unabhängig voneinander in Präsenz bzw. als Onlinekurs zu absolvieren oder die Ausbildung als Kompaktversion, in Form einer 8-tägigen Veranstaltung zu buchen.

Ziel der Ausbildung

Im Rahmen unserer Entspannungstrainerausbildung werden die Fähigkeiten erworben, in verschiedenen Situationen einen inneren Zustand der Ruhe und Entspannung, durch die Anwendung diverser **Methoden und Techniken**, auszulösen. Die Teilnehmenden profitieren zum einen persönlich von den positiven Auswirkungen der Entspannungsverfahren. Zum anderen erlernen sie, diese innerhalb von Kursen auch anderen Menschen nahezubringen.

Entspannungstrainer/innen haben die Möglichkeit diverse Entspannungsverfahren in **Einzeltrainings** und **Gruppenkursen** selbstständig und eigenverantwortlich anzuleiten. Generell werden die Qualifikationen einer erfolgreichen Anwendung der Grund- und Mittelstufe des AT sowie verschiedener Instruktionen der PMR bei sich selbst und anderen erworben. Ebenso erlernen die Teilnehmer/innen zahlreiche Theorien und Methoden, welche innerhalb der professionellen Stressbewältigung angewendet werden. Einsatz kann dies dann sowohl im privaten als auch beruflichen Kontext finden.

Aufbau

Die Ausbildung zum/r Entspannungstrainer/in beinhaltet in den 96 Unterrichtseinheiten die folgenden drei Module:

- Autogenes Training (Kurstrainer/in) mit 32 UE
- Progressive Muskelrelaxation (Kurstrainer/in) mit 32 UE
- Stressmanagement (Kursleiter/in) mit 48 UE

Dauer

Die Ausbildung umfasst einen Zeitraum von 112 Unterrichtseinheiten, die sich aufgliedern in:

- 112 UE Seminar / Präsenzzeit (10 Tage)
- zzgl. Selbstreflexion / kontrollierte Praxis

Inhalte

- theoretische und praktische Grundkenntnisse im AT
- theoretische und praktische Grundkenntnisse in der PMR
- theoretische und praktische Grundkenntnisse im STR
- Konzepteinweisung für Stressbewältigung/ -management
- Anwendungskompetenz
- selbständige, eigenverantwortliche Anleitung im Einzel- und Gruppentraining

Methoden

In den Kursen erlernen Sie die Elemente der einzelnen Entspannungsverfahren Schritt für Schritt. In interaktiven Vorträgen, Demonstrationen und in Partner-/Gruppenarbeit sowie in Rollenspielen werden des Weiteren die theoretischen und praktischen Grundlagen der Verfahren und des Anleitens erarbeitet und einstudiert. Die Weiterbildung endet mit einer von den Teilnehmenden selbst gestalteten Kurseinheit. Sie erhalten ausführliches Seminar material.

Abschließend sei vermerkt, dass völlig unabhängig von diesem Präventionsbezug die Teilnehmenden ganz einfach befähigt werden, die gelernten Verfahren mit anderen, aber auch bei sich anzuwenden. Exakt dieser Punkt entspricht unserer Leistungserbringung, dem die obigen Aspekte bei individuellem Bedarf hinzukommen.

Zertifizierung

Der erfolgreiche Abschluss wird mit einem Zertifikat unseres wissenschaftlichen Beirats **Prof. em. Dr. K. Reschke** von der Universität Leipzig und des **Mitteldeutschen Instituts für Weiterbildung · MIFW GmbH** bescheinigt.

Das MIFW ermöglicht hier eine individuelle Gestaltung des Bildungsweges, indem nach Abschluss der Ausbildung zum/r Entspannungstrainer/in das Wissen durch Zusatzqualifikationen vertieft und erweitert werden kann. Die Entspannungstrainer-Ausbildung bildet die fachpraktische Kompetenz Ihrer Krankenkassenanerkennung dar.

Für eine mögliche Krankenkassenanerkennung ist – in Abhängigkeit von der individuellen fachwissenschaftlichen/fachübergreifenden Kompetenz – zudem der **Ausbau der Kurstrainerausbildung zur Kursleiterausbildung** notwendig. Dieser Ausbau würde über das Absolvieren der jeweiligen Zusatzmodule (AT+, PMR+, Burnout-Berater/in) und der einmaligen Teilnahme an dem Modul „Kursleiter/in im Gesundheitsbereich“ erfolgen (insgesamt: 120 Unterrichtseinheiten pro Fachrichtung).

Nach Ergänzung durch diese Module ist eine Krankenkassenanerkennung zur Durchführung von Maßnahmen im Sinne der Primärprävention des § 20 Abs. 1 und 2 SGB V bei Vorliegen entsprechender festgelegter Grundqualifikation(en) möglich. Bitte beachten sie hierzu unbedingt den "Leitfaden Prävention" des GKV-Spitzenverbands.

Trainer/innen

Unsere Dozenten und Dozentinnen besitzen langjährige Erfahrungen im Bereich der Schulung des Stressabbaus und der Durchführung von Entspannungsverfahren. Dank ihrer mehrjährigen praktischen Trainertätigkeit in verschiedenen Institutionen ist es Ihnen möglich, Theorie und Praxis homogen zu verknüpfen.

Veranstaltungsorte

*Erfurt, Dresden, Leipzig, Chemnitz, Berlin, Suhl, Halle, Kochel am See***, Teneriffa*****

Alle finalen Kursinformationen werden den Teilnehmenden via E-Mail zwei Wochen vor Seminarbeginn mitgeteilt. Angenehme Trainingsräumlichkeiten mit Entspannungstühlen sind in den Schulungszentren des MIFW gegeben.

Des Weiteren werden die Kurstrainer-Ausbildungen auch im digitalen Format mit Online-Live-Präsenz angeboten.

Kosten

Angebotspreis: EUR 1.290,- / Frühbuchertarif* EUR 1.190,-

* Frühbuchertarif: Buchung bis 8 Wochen vor Kursbeginn

** Kochel am See: EUR 1.550,- (inkl. Übernachtung und Vollpension) / EUR 1.150,- (Normalpreis)

Zahlungsmodalitäten

Die Bezahlung der Kursgebühr berechtigt Sie zur Teilnahme an unserem Lehrangebot und muss *10 Werktage nach Buchung auf unserem Konto verbucht sein (*bei kurzfristiger Anmeldung, z.B. 5 Tage vor Kursbeginn verkürzt sich diese Frist entsprechend, sodass die Zahlung spätestens zu Beginn der Ausbildung bei uns verbucht sein muss!). Wir bitten Sie, die Rechnungssumme auf folgende Bankverbindung zu überweisen:

Inhaber: MIFW GmbH
IBAN: DE19 8205 1000 0163 0936 52
BIC: HELADEF1WEM
Bank: Sparkasse Mittelthüringen

Weitere Zahlungsoptionen sind PayPal, Kreditkarte, Ratenzahlung und SOFORT Überweisung.

Bei Bedarf bieten wir Ihnen kostenlose Ratenzahlungsoptionen an – geben Sie uns hierfür gerne Bescheid.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt per Anmeldebutton auf unserer Homepage www.mifw.de, per E-Mail an info@mifw.de oder telefonisch unter 0361 653 133 90.

Organisatorisches

Bei Unterschreitung einer Mindestanzahl an Teilnehmenden kann der Kurstermin verschoben werden. In diesem Fall erhalten Sie umgehend eine Rückmeldung. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Stornierungen und Umbuchungen sind ausschließlich in Textform per Post, per Fax oder per E-Mail an info@mifw.de möglich und bedürfen einer Bestätigung durch das MIFW. Eine Stornierung innerhalb von 14 Tagen nach Kursbuchung ist kostenlos möglich. Anschließend wird bei einer Stornierung eine Bearbeitungspauschale von 25,- Euro einbehalten. Erfolgt eine Stornierung innerhalb von 2 Wochen vor Kursbeginn werden Ihnen 50% erstattet. Eine Woche vor dem Kursbeginn ist eine Rückerstattung von 20% der Kursgebühr nur noch in nachgewiesenen Sonderfällen möglich (z. B. Unfall, Krankheit etc.). Die MIFW-GmbH gibt Ihnen als Alternative jedoch die Möglichkeit, einen Ersatzteilnehmenden zu benennen. Sollten Sie zu Ihrem Kurs unentschuldig fehlen, besteht kein Anspruch gegenüber der MIFW-GmbH.

Sonstiges

Bitte zum Seminar bequeme Bekleidung, Verpflegung und ggf. Socken sowie eine eigene Decke mitbringen.

Kontakt

Postadresse und Büro Erfurt
Barbarossahof 2, 99092 Erfurt
Tel.: +49 361 653 133 90
E-Mail: info@mifw.de

Weitere Ausbildungen:

Autogenes Training	Stressmanagement	Kommunikationstrainer	Systemischer Basics
Entspannungstherapeut	Progressive Muskelrelaxation	Stressreduktionstraining mit Yogaelementen bei Erwachsenen	Systemischer Coach
Gesundheitsberater	Entspannungstrainer für Kinder und Jugendliche	Yoga für Kinder und Jugendliche	Ernährungsberater
Psychologisch Technischer Assistent	Meditation	Burnout-Berater	Qi Gong