

## Informationen zur Ausbildung

### „Entspannungstrainer/in mit Zusatzmodul Kindertraining“

Mit dieser Ausbildung erhalten Sie die Qualifikation zur Konzeption, Durchführung und zum gesundheits- bzw. präventionsorientierten Einsatz moderner Entspannungsverfahren. Daneben werden Ihnen pädagogische und psychologische Grundlagen vermittelt, die Ihnen helfen werden, Ihre Kurse bzw. das Einzelcoaching individuell und professionell zu gestalten.

Der Lehrgang enthält neben Theorie, Selbsterfahrung bzw. Gruppen- und Einzelarbeit alle grundlegenden Entspannungsverfahren: Kurstrainer/in für Autogenes Training, Kurstrainer/in für Progressive Muskelentspannung, Kursleiter/in für Stressmanagement und Entspannungstraining für Kinder und Jugendliche.

#### Ziel

Teilnehmer erwerben die Qualifikation der therapeutischen Intervention mittels moderner Entspannungsverfahren im Einzel- und Gruppensetting sowie die Fähigkeiten, auf der Grundlage diagnostischer Kenntnisse auf die individuellen Anforderungen von Teilnehmern eingehen zu können.

#### Inhalte

- theoretische Grundlagen der Psychologie und der Entspannungsverfahren
- psychosomatische Aspekte von Entspannung
- diagnostische Grundlagen
- (Kontra-) Indikationen
- Interventionsmöglichkeiten und Erfahrungen aus der Praxis
- verhaltenstherapeutischer Kontext
- kognitive und affektive Umstrukturierung
- Autogenes Training (Kurstrainerschein)
- Progressive Muskelrelaxation (Kurstrainerschein)
- Stressmanagement (Kursleiterschein inkl. Konzepteinweisung)
- Entspannungstraining für Kinder und Jugendliche (Kurstrainerschein)
- Einsatz von Entspannungshilfsmitteln (Musik, Visualisierung, etc.)
- Konzeption und Durchführung von Entspannungsseminaren und Trainingseinheiten
- Kurz- und Teilübungen
- Evaluation, u.a.



## **Methoden**

In den Kursen erlernen Sie die Elemente der einzelnen Entspannungsverfahren Schritt für Schritt. In interaktiven Vorträgen, in 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 Teilnehmern selbst gestalteten Kurseinheit. Sie erhalten ausführliches Seminarmaterial.

## **Zertifizierung**

Der erfolgreiche Abschluss wird mit einem Zertifikat des **Mitteldeutschen Instituts für Weiterbildung und Entspannungsverfahren - MIFW GmbH** bescheinigt und erfolgt nach den Kriterien des Verbands der Angestellten-Krankenkassen e. V. (VdAK) / Arbeiter-Ersatzkassen e. V. (AEV). Sollten Sie unsere Zusatzmodule der jeweiligen Fachrichtungen absolvieren, haben Sie die Möglichkeit, bei entsprechender Grundqualifikation, im Rahmen von Kursen der Primärprävention des § 20 Abs. 1 und 2 SGB V, mit den Krankenkassen abzurechnen. Das Modul Entspannungstrainer für Kinder und Jugendliche ist krankenkassenanforderungsorientiert. Bitte beachten sie hierzu den "Leitfaden Prävention" des GKV-Spitzenverbands.

Wir weisen zudem daraufhin, dass aufgrund der Vielfalt der Entscheidungsmöglichkeiten der Krankenkassen oft auch Entscheidungen auf Basis der Einzelfallprüfung getroffen werden können.

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

## **Trainer**

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

## **Dauer**

Die Ausbildung umfasst einen Zeitraum von 136 Unterrichtseinheiten. Diese Unterrichtseinheiten werden als Seminar, Übungen sowie kontrollierte Praxis absolviert. Die Seminare finden an 12 Tagen plus Selbstreflexion statt.



### **Veranstaltungsorte**

Schulungszentren: **Erfurt, Dresden, Leipzig, Chemnitz, Berlin** und im **Online-Format**

Alle finalen Kursinformationen werden den Teilnehmenden via E-Mail ca. eine Woche vor Kursbeginn mitgeteilt. Angenehme Trainingsräumlichkeiten mit Entspannungsstühlen sind in den Schulungszentren des MIFW gegeben.

### **Kosten**

EUR 1.390,- / Frühbuchertarif\* EUR 1.290,-

\* Frühbuchertarif: Buchung bis 8 Wochen vor Kursbeginn

### **Zahlungsmodalitäten**

Die Bezahlung der Kursgebühr berechtigt Sie zur Teilnahme an unserem Lehrangebot und muss spätestens \*10 Werktage vor Kursbeginn 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.

Ist der Betrag auf dem Konto eingegangen, sind Sie verbindlich angemeldet.

### **Anmeldung**

Die Anmeldung erfolgt per Anmeldebutton auf unserer Homepage [www.mifw.de](http://www.mifw.de), per E-Mail an [info@mifw.de](mailto:info@mifw.de) oder telefonisch unter 0361 653 133 90.



## Organisatorisches

Bei Unterschreitung einer Mindestanzahl an Teilnehmern 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](mailto:info@mifw.de) möglich und bedürfen einer Bestätigung durch das MIFW. Bei einer Umbuchung berechnen wir eine Unkostenpauschale in Höhe von 25,00€. Eine Stornierung innerhalb von 14 Tagen nach Kursbuchung ist kostenlos möglich. Anschließend wird bei einer Stornierung eine Bearbeitungspauschale von 25,00 € einbehalten. Erfolgt eine Stornierung ab dem 20. Tag vor Kursbeginn, ist eine Rückerstattung der Kursgebühr (abzüglich von 20 %, mindestens jedoch 50,00 €) nur noch in nachgewiesenen Sonderfällen möglich (z. B. Unfall, Krankheit etc.). Die MIFW GmbH gibt Ihnen als Alternative jedoch die Möglichkeit, einen Ersatzteilnehmer zu benennen. Sollten Sie zu Ihrem Kurs unentschuldigt fehlen, besteht kein Anspruch gegenüber der MIFW-GmbH.

## Sonstiges

Bitte zum Kurs bequeme Bekleidung, Verpflegung und ggf. Socken mitbringen.

## Kontakt

### Postadresse und Büro Erfurt

Barbarossahof 2, 99092 Erfurt

Tel.: +49 361 653 133 90

Fax: +49 361 511 503 20

E-Mail: [info@mifw.de](mailto: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	Psychologischer Testleiter	Burnout-Berater	Qi Gong

