

Informationen zur Ausbildung „Kursleiter Autogenes Training“

(nach Prof. J. H. Schultz)

In Kooperation mit und Zertifizierung durch unseren wissenschaftlichen Beirat
Prof. em. Dr. K. Reschke

Die Entspannungsmethode des Autogenen Trainings beruht auf dem Prinzip der Autosuggestion. Im Rahmen der Kursleiterausbildung erwerben Sie die Fähigkeit, durch die Schulung Ihrer Gedanken- und Vorstellungskraft Ruhe und Entspannung zu erlangen. Machen Sie sich fit für den Tag, holen Sie sich Kraft für die Anforderungen des Alltags, schlafen Sie schneller ein und besser durch.

Durch das Autogene Training wird es möglich, Organfunktionen zu beeinflussen, die vom vegetativen Nervensystem gesteuert werden. Dazu wird die eigene Vorstellungsfähigkeit genutzt. Indem wir uns z. B. die subjektiven Entspannungszeichen Ruhe, Schwere oder Wärme vorstellen, erzeugen wir einen Zustand der Erholung.

Ziel

Als Teilnehmer erwerben Sie die Qualifikation zur selbständigen Anleitung des Autogenen Trainings im Einzel- und Gruppentraining.

Inhalte

- theoretische Grundlagen
- (Kontra-) Indikationen
- Anwendungsgebiete
- Selbsterfahrung
- Fantasiereisen
- Konzentrations- und Atemübungen
- Kurz- und Teilübungen
- formelhafte Vorsatzbildung
- erweiterte hypnotische Basisübung
- Durchführung und Gestaltung von Trainingseinheiten
- Erstellung von Seminarplänen
- Evaluation und Erfolgskontrolle u.a.

Methoden

In den Kursen erlernen Sie die Elemente des Autogenen Trainings Schritt für Schritt. Im Rahmen von interaktiven Vorträgen und Gruppenarbeiten werden des Weiteren die theoretischen Grundlagen des Verfahrens und des Anleitens erarbeitet und einstudiert. Zur Abrundung der Weiterbildung werden Sie als Teilnehmer am Ende selbst eine Kurseinheit gestalten, damit Sie sich auf die Anleitung eigener Kurse vorbereiten können. Sie erhalten zusätzlich zu einer intensiven Schulung ausführliches Seminar material.

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 und erfolgt nach den Kriterien des Verbands der Angestellten-Krankenkassen e. V. (VdAK) / Arbeiter-Ersatzkassen e. V. (AEV). Eine solche Zertifizierung ist, bei entsprechender Grundqualifikation, eine notwendige Zusatzqualifikation zur Durchführung von Maßnahmen im Sinne der Primärprävention des § 20 Abs. 1 und 2 SGB V, mit u.a. Hauptträgerschaft der Krankenkassen, im Rahmen einer späteren Arbeit z.B. für die Durchführung von Präventionskursen. Der Kurs ist somit krankenkassen-anforderungsorientiert. 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 es unabhängig von diesem Präventionsbezug unser vorrangiges Ziel ist, die Teilnehmer darauf vorzubereiten und zu befähigen, die gelernten Verfahren mit anderen, aber auch bei sich selbst anzuwenden. Exakt dieser Punkt entspricht unserer Leistungserbringung, dem die obigen Aspekte bei individuellem Bedarf hinzukommen.

Dieses Kurskonzept ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert und anerkannt.

Trainer

Unsere Dozenten besitzen nicht nur langjährige Erfahrungen in der Aus- und Weiterbildung, sondern zeichnen sich auch durch mehrjährige, praktische Trainertätigkeiten in verschiedenen Institutionen aus, um so Theorie und Praxis homogen zu verknüpfen.

Dauer

Die Ausbildung umfasst einen Zeitraum von 40 Unterrichtseinheiten. Diese Unterrichtseinheiten werden als Seminar, Übungen sowie kontrollierte Praxis absolviert. Das Seminar findet an 3 Tagen plus 1 Tag für häusliche Arbeiten statt.

Veranstaltungsorte

Schulungszentren: **Leipzig, Erfurt, Dresden, Chemnitz, Berlin, Suhl, Halle**

Alle finalen Kursinformationen werden den Teilnehmern via E-Mail zwei Wochen vor Kursbeginn mitgeteilt. Angenehme Trainingsräumlichkeiten mit Entspannungsstühlen sind in den Schulungszentren des MIFW gegeben.

Kosten

EUR 349,- / Frühbuchertarif* EUR 309,- / Prämiengutschein** EUR 174,50

* Frühbuchertarif: Buchung bis 8 Wochen vor Kursbeginn

** Prämiengutschein: Mit dem Prämiengutschein übernimmt der Bund 50% der Weiterbildungskosten, maximal jedoch EUR 500,-. Der Kurs darf maximal netto EUR 1.000,- kosten.

Zahlungsmodalitäten

Die Bezahlung der Kursgebühr berechtigt Sie zur Teilnahme an unserem Lehrangebot und muss spätestens *10 Werktagen 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, per E-Mail an 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 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 unentschuldig fehlen, besteht kein Anspruch gegenüber der MIFW-GmbH.

Sonstiges

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

Kontakt

Postadresse Erfurt

Barbarossahof 2, 99092 Erfurt

Tel.: +49 361 653 133 90

Fax: +49 361 653 133 99

E-Mail: info@mifw.de

Wir bitten darum, unsere verbindlichen Teilnahmebedingungen zu berücksichtigen.

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