

Mitteldeutsches Institut für Weiterbildung – MIFW GmbH

In Kooperation mit und zertifiziert durch Herrn Prof. em. Dr. K. Reschke (wissenschaftlicher Beirat)

Inkl. Anerkennung
nach § 20 SGB V
und zertifiziertem
Kurskonzept

Was ist Progressive Muskelrelaxation?

Die Progressive Muskelrelaxation gehört zu den aktiven Entspannungsverfahren und beruht auf der Wechselwirkung von An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen des Körpers. Es findet bei verschiedenen psychischen bzw. psychosomatischen Beschwerden Anwendung und gehört in Deutschland mittlerweile zu den gesetzlich anerkannten und abrechnungsfähigen Leistungen in der Psychotherapie. PMR ist auch im Bereich der Prävention ein fester Bestandteil vieler Programme, Kurse und Maßnahmen.

Die Arbeit als Kursleiter/in

Kursleiter/innen für PMR sind vor allem in Branchen des Gesundheitswesens gefragt. Dabei ist die Durchführung von Präventionskursen nach § 20 SGB V im Rahmen der Selbstständigkeit das Haupttätigkeitsfeld. Dennoch findet PMR ebenfalls in therapeutischen Einrichtungen, wie auch im Bereich der Kranken- und Altenpflege Einsatz. Auch im Spa- und Wellnessbereich sowie in eigenen Beratungspraxen existieren Tätigkeitsfelder. Hier können Sie Einzelseminare und Gruppenkurse selbstständig durchführen. Des Weiteren ist auch das betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM), hier vor allem im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF), ein attraktiver Einsatzbereich für Kursleitende.

Ausbildungsziel

Ziel der Kurstrainerausbildung beim MIFW ist es, die Fähigkeit zu erlangen, PMR bei sich selbst und anderen eigenverantwortlich anzuleiten und damit einen Beitrag zur Prävention verschiedener Krankheitsbilder zu leisten. Die Ausbildung ist bei gegebener fachwissenschaftlicher Qualifikation im Rahmen der Zertifizierung bei der Zentralen Prüfstelle Prävention anerkannt.

Dauer

11 Tage (120 UE*)

Kosten

1.299,00 € (Normalpreis), 1.199,00 € (Frühbucherpreis**)

Prüfung

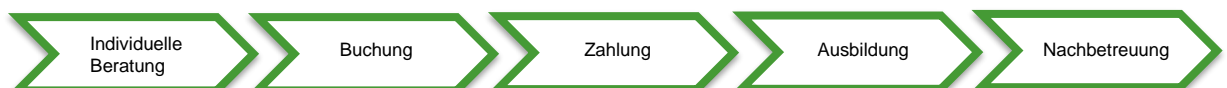
praktische Lehrprobe, schriftlicher MC-Test

Inhalte

- theoretische Grundlagen
- (Kontra-)Indikationen
- Anwendungsgebiete
- Selbsterfahrung / Praxis
- Kursgestaltung
- Grundübungen
- Instruktionen
- Kursplanung
- Kursdurchführung
- Erfolgskontrollen
- Stresstheorien
- Grundlagen Entspannung
- PMR in Lebenswelten
- Prävention und Therapie
- Rollen einer Kursleitung
- Lernbereiche & Lerntypen
- Arten von Motivation
- Erwachsenenpädagogik
- Gesprächsführung
- Kompetenztraining
- Rhetorik
- Gesundheitsförderung
- Salutogenese
- BGM
- GKV-System Deutschland

Ausbildung beim MIFW

- ✓ vielfältiges Angebot
- ✓ kostenfreie Ratenzahlung
- ✓ bundesweite Seminarorte
- ✓ digitales Seminaraterial
- ✓ qualifizierte Dozent/innen
- ✓ langjährige Expertise
- ✓ individuelle Beratung



*Unterrichtseinheiten

** Bei Buchung 8 Wochen vor Seminarbeginn