

Weiter kommen...



Curriculum Entspannungstherapie

Österreichische Akademie für Psychologie (AAP)

Herbst 2018

AAP, Vereinsgasse 15/EG, 1020 Wien

Seite 1 von 9

Klinische Psychologie - Gesundheitspsychologie - Weiterbildungslehrgänge und Seminarreihen in der Psychologie und angrenzenden Bereichen

Vom Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur anerkannter Qualitätsanbieter in der Erwachsenenbildung (Ö-Cert)
Staatlich anerkannte Einrichtung nach §9 Abs.1 Psychologengesetz 2013; AAP GmbH, Vereinsgasse 15, 1020 Wien
Homepage: www.aap.ac.at, Email: office@aap.ac.at, Tel.: +43-1-406 73 70, Fax: +43-1-406 73 71, UID ATU49308707, FB185928z



1 Lehrgangsmotivation

Die Ausbildung soll Klinische PsychologInnen, GesundheitspsychologInnen, PsychotherapeutInnen, MedizinerInnen, PsychologInnen, Lebens- und SozialberaterInnen und Coaches befähigen, unterschiedliche Entspannungs-, Erholungs- und Stressmanagementmethoden im Rahmen der eigenen Arbeit professionell in unterschiedlichen Settings einsetzen zu können.

Nach Abschluss der Ausbildung und erfolgter Zertifizierung erhalten die TeilnehmerInnen je nach Quellberuf ein Diplom zum/zur Entspannungstherapeuten/in bzw. ein Diplom zum/zur Entspannungstrainer/in.

2 Lehrgangsaufbau und Durchführung

Der Gesamtumfang der Ausbildung beträgt 90 Einheiten. Die Ausbildung besteht aus 8 Seminartagen (je 2 Tage pro Block). Die zum Vollumfang verbleibenden Einheiten werden zum eigenständigen Literaturstudium zwischen den Modulen sowie zur Erstellung der Fallarbeit verwendet. 20 Einheiten des Lehrganges können als Selbsterfahrung bestätigt werden (für Psychotherapie, Klinische Psychologie). Die Lehreinheiten werden geblockt durchgeführt:

- Block 1 – Einführung in Entspannungstechniken: Grundlagen und Methodik
- Block 2 – Psychophysiologie und Herzratenvariabilität
- Block 3– Stress- und Regenerationsmanagement
- Block 4 - Anwendung und Praxis

3 Lehrgangsaufbau und Durchführung

Gesamter Lehrgang (90 Einheiten): 1.512,00€

Alle Preise verstehen sich inklusive USt.

Weitere Details über Zahlungskonditionen entnehmen Sie bitte dem Anmeldeformular.

4 Abschluss und Zertifizierung

Zielgruppe A: **Klinische PsychologInnen, GesundheitspsychologInnen, Ärzte/Ärztinnen und PsychotherapeutInnen:**

Dieser Lehrgang stellt eine Weiterbildung in Entspannungstherapie und Entspannungstraining nach dem aktuellen Stand der Wissenschaft dar. Vorkenntnisse, die Teil einer professionellen Berufsausübung sind, werden für diese Weiterbildung vorausgesetzt. Das mit dem Lehrgangsabschluss dem/r Teilnehmer/in übergebene Abschlusszertifikat ermöglicht eine eigenständige, berufliche Anwendung der vermittelten Methoden nur in Zusammenhang mit der bereits bestehenden Profession des /der Anwenders/in.

Je nach Eingangsvoraussetzung des/r Teilnehmers/in wird wie folgt das Abschlusszertifikat vergeben:

Zielgruppe A: Psychologische/r EntspannungstherapeutIn: Klinische PsychologInnen, GesundheitspsychologInnen

Zielgruppe A: Zertifizierte/r EntspannungstherapeutIn: PsychotherapeutInnen, Ärzte/Ärztinnen

Zielgruppe B: Zertifizierte/r Entspannungstrainer/in: PsychologInnen, Lebens- und SozialberaterInnen, Coaches

4 Ort und Kurszeit

Block 1 – 12./13.10.2018 (Dr. Otto Ambros)

Block 2 – 23./24.11.2018 (Mag. Boris Zalokar)

Block 3 – 25./26.01.2019 (Dr. Otto Ambros)

Block 4 – 15./16.03.2019 (Mag. Boris Zalokar)

Beginn und Ort der Durchführung Block 1 – 4 - jeweils 9:00-17:00 Uhr

Die Seminare finden in Wien statt. Zeitliche und räumliche Änderungen

bleiben vorbehalten. Sollte die TeilnehmerInnenanzahl zu gering sein,
behalten wir uns die Verschiebung oder Absage des Ausbildungskurses
vor.

5 **Anmeldung**

AAP – Angewandte Psychologie und Forschung GmbH

Vereinsgasse 15, 1020 Wien

Tel. +43 1 406 73 70; Fax. +43 1 406 73 71

Web: www.aap.ac.at; www.psychologieakademie.com

6 **Lehrgangsinhalte**

Ziele: Erlernen von unterschiedlichen Entspannungstechniken, Progressive Muskelrelaxation, Atem- und Imaginationstechniken sowie deren Anwendungsmöglichkeiten und -bereiche. Aktuelle Methoden zur Messung psycho-physiologischer Kennwerte sowie deren Einsatz zur Vertiefung und Messung von Entspannung.

Die TeilnehmerInnen sind eigenständig in der Lage die erlernten Methoden in ihrem jeweiligen Arbeitskontext in unterschiedlichen Settings (Einzel, Gruppen) zu integrieren und umzusetzen.

Block 1 – Einführung in Entspannungstechniken: Grundlagen und Methodik

Die TeilnehmerInnen erfahren Grundlagen und Wirkungsweisen der Entspannungsverfahren, erlernen die Methoden der Progressiven Muskelrelaxation sowie weitere Körperwahrnehmungs- und Achtsamkeitstechniken.

- Methode der Progressiven Muskelentspannung nach E. Jacobson (PMR) - sukzessiver Lernaufbau und Selbsterfahrung in der Anwendung der Methode
- Einsatzmöglichkeiten und Anwendungsbereiche der PMR
- Indikationen und Kontraindikationen der PMR
- Übungen zur Steigerung der Körperwahrnehmung
- Kennenlernen von verschiedenen mentalen Entspannungstechniken
- Arbeiten mit unterschiedlichen Entspannungsinduktionen

Seite 5 von 9

- Reflexion von Selbsterfahrungen im eigenen Erlernen

Block 2 – Psychophysiologie und Herzratenvariabilität (HRV)

Die TeilnehmerInnen erlernen psychophysiologische Grundlagen der Entspannung. Es wird Grundwissen zur Messung der Herzratenvariabilität als Parameter der Balance zwischen An- und Entspannung vermittelt und die TeilnehmerInnen können die physiologischen Kennwerte interpretieren. Sie sind in der Lage, Entspannungsübungen sowie gezielte regenerationsförderliche Trainings mit KlientInnen durchführen.

- Grundlagen der Psychophysiologie
- Grundlagen der Herzratenvariabilität und deren Messung
- Anwendungen der HRV-Messung
- Entspannung und HRV
- Biofeedback: Unterstützung und Begleitung durch Apps, Uhren und mobile Geräte

Block 3 – Stress- und Regenerationsmanagement

Die TeilnehmerInnen erfahren mehr über Zusammenhänge von Belastungen, deren Folgen auf die individuelle Leistungsfähigkeit, sowie Erholungsprozesse. Sie erlernen und üben die Anwendung integrativer Stress- und Regenerationstechniken.

- Medizinische und psychologische Modelle zu Erholung und Beanspruchung
- Chronobiologische Prozesse und Regulationsveränderungen bei chronischem Stress, Erschöpfung und Regeneration unter besonderer Berücksichtigung des Herz-Kreislauf-Systems
- Methoden zur Stress- und Regenerationsanalyse sowie Beratung
- Kognitive Stressbewältigung
- Emotionale Stressmanagementtechniken

- Imaginative Techniken
- Arbeit mit der Autosuggestion (Formelhafte Vorsatzbildung)
- Selbsthypnose
- Stressmanagement mit Achtsamkeitstraining
- Bochumer Gesundheitstraining
- Erarbeiten individueller Regenerationspläne mit dem Züricher-Ressourcenmodell -ZRM© im Einzel- und Gruppensetting

Block 4 – Anwendung und Praxis

Die TeilnehmerInnen beschäftigen sich vertiefend mit der Anwendung von Entspannungs- und Regenerationsmethoden in der eigenen Praxis anhand von Fallbeispielen. Die TeilnehmerInnen trainieren und reflektieren die praktische Anwendung in Kleingruppen.

- Interozeption und bewusste Wahrnehmung - Arbeit mit unseren Sinnen
- Bearbeitung und Reflexion von eigenen Beispielen aus der Praxis (Case Studies werden von den TeilnehmerInnen vorgestellt und im Plenum besprochen)
- Methodische und didaktische Aspekte in der Anwendung von Entspannungsmethoden
- Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung für Kinder
- Eigenständige Durchführung einer Entspannungseinheit in der Kleingruppe mit Reflexion
- Reflexion und Selbsterfahrung bezüglich Entspannungstechniken

7. Methoden

Wissensinputs, Einzel- und Gruppenarbeiten, praktische Übungen mit Selbsterfahrungsanteilen, Bearbeitung von Fallbeispielen sowie Anwendung von Entspannungstechniken bei verschiedenen Fragestellungen, Reflexion, Lehrauftritte, selbständige Erarbeitung von

Literatur, schriftliche Case Study in der Anwendung der erlernten Entspannungs- und Regenerationsmethoden in der eigenen Praxis mit KlientInnen. Jede/r Teilnehmer/in dokumentiert und reflektiert seine/ihre Erfahrungen in der Anwendung von Entspannungstechniken in einer eigenen Fallarbeit. Die Fallarbeit ist spätestens 2 Wochen vor dem letzten Seminarblock in schriftlicher Version abzugeben und ist Voraussetzung zum erfolgreichen Abschluss des Lehrgangs.

8. Fördermöglichkeiten

Die Österreichische Akademie für Psychologie (AAP)® ist Ö-Cert zertifiziert und daher als förderungswürdiger Bildungsanbieter durch alle neun Bundesländer anerkannt. Details entnehmen Sie bitte unserem gesonderten Förderungsüberblick.

8. Seminarleiter



Dr.med. Otto AMBROS

- Arzt für psychosomatische Medizin und Kardiologie
- Psychotherapeut (KIP)
- Zertifizierter systemischer Coach
- Postgraduate Lehrgang Arbeits- und Organisationspsychologie
- Leiter der AG Psychokardiologie der Österreichischen Kardiologischen Gesellschaft
- Vorstandsmitglied der Gesellschaft für Psychosomatik in der Inneren Medizin
- Geschäftsführer Ambros & Zalokar OG
- www.ambros-zalokar.at



Mag. Boris ZALOKAR

- Zertifizierter Arbeitspsychologe (BÖP)
- Organisationspsychologe
- Klinischer- und Gesundheitspsychologe
- Biofeedbacktherapeut
- Hypno-systemisches Coaching
- Nordic Walking Instructor (NWO)
- Eingetragener Mediator (ZivMediatG)
- Lektor an der Universität Wien – Fakultät für Psychologie, Institut für Wirtschaftspsychologie
- Lehrbeauftragter an der Akademie für Ganzheitsmedizin
- Geschäftsführer Ambros & Zalokar OG
- www.ambros-zalokar.at