

AUSBILDUNGSLERHGANG ZUR ENTSPANNUNGSTHERAPEUTIN/TRAINERIN

Block 1 – Fr 20.10. / Sa 21.10.2023

Block 2 – Fr 10.11. / Sa 11.11.2023

Block 3 – Do 11.01. / Fr 12.01./ Sa 13.01.2023

Block 4 – Fr 08.03. / Sa 09.03.2024

Block 5 – Fr 26.01.2024 / Fr 12.04.2024 – Online-Supervision

Blümel & Zalokar OG – Gesundheitsakademie

LEHRGANGSAUFBAU

Die Ausbildung soll Klinische PsychologInnen, GesundheitspsychologInnen, PsychotherapeutInnen, MedizinerInnen, (Arbeits-) PsychologInnen, Lebens- und SozialberaterInnen und Coaches befähigen, unterschiedliche Entspannungs-, Hypnotherapeutische Methoden, 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**.

Lehrgangsaufbau und Durchführung

Der Gesamtumfang der Ausbildung beträgt 108 Einheiten. Die Ausbildung besteht aus 9 Präsenz-Seminartagen (je 2-3 Tage pro Block) und 1 Online-Seminartag. Die zum Vollumfang verbleibenden Einheiten werden zum eigenständigen Literaturstudium zwischen den Modulen sowie zur Erstellung und Reflexion der Fallarbeit mit KlientInnen (Einzel- oder Gruppensetting) verwendet (entspricht 28 EH). Zusätzlich können zum Lehrgangszertifikat 20 Einheiten des Lehrganges als Selbsterfahrung (für Psychotherapie, Klinische Psychologie) und 8 Einheiten als Supervision (Abschlussstag – online) bestätigt werden.

Die Lehreinheiten werden geblockt durchgeführt:

- Block 1 - Einführung in Entspannungstechniken:**
Grundlagen, Methodik, Psychophysiologie, Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training inkl. Selbsterfahrung
- Block 2 - Hypnotherapeutische Methoden zur Herstellung einer klassischen Trancesitzung inkl. Selbsterfahrung**
- Block 3 - Erlernen und Anwendung von Selbsthypnose z.B. bei Stress, Regeneration, Schlaf, Ängsten, Schmerzen und somatoformen Beschwerden inkl. Selbsterfahrung**
- Block 4 – Ressourcenstärkende Selbstmanagementmethoden inkl. Selbsterfahrung**

Block 5 (2 1/2 Tage online) - Supervision und Praxisreflexion - Anwendung und Praxis der erlernten Verfahren im Einzel-und Gruppensetting,

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 B: Zertifizierte/r EntspannungstherapeutIn: PsychotherapeutInnen, Ärzte/Ärztinnen

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

Termine im Detail, Seminarleitung, Seminarzeiten und Format:

Block 1 (Mag. Boris Zalokar) – Präsenzseminar:

Fr 20.10. / Sa 21.10.2023 jeweils 09:00 Uhr – 17:00 Uhr

Block 2 (Dr. Charlotte Wirl) – Präsenzseminar:

Fr 10.11.2023, 09:00 – 20:00 Uhr

Sa 11.11.2023 (Mag. Boris Zalokar), 09:00 – 17:00 Uhr

Block 3 (Dr. Charlotte Wirl) – Präsenzseminar:

Do 11.01. / Fr 12.01.2023 jeweils 09:00 – 17:00 Uhr

Sa 13.01.2023, 09:00 – 14:00 Uhr

Supervision (Mag. Boris Zalokar) – Online per Zoom 4 Einheiten:

Fr 26.01.2024, 14:00 – 18:00 Uhr

Block 4 (Mag. Boris Zalokar) – Präsenzseminar:

Fr 08.03. / Sa 09.03.2024 jeweils 09:00 – 17:00 Uhr

Supervision (Mag. Boris Zalokar) – Online per Zoom 4 Einheiten:

Fr 12.04.2024, 14:00 – 18:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Die Seminare finden in 2500 Baden bei Wien, Pfarrgasse 10/3 bei Blümel & Zalokar statt. Zeitliche und räumliche Änderungen bleiben vorbehalten. Sollte die TeilnehmerInnenanzahl zu gering sein, behalten wir uns die Verschiebung oder Absage des Ausbildungskurses vor.

Anmeldung und Information

Blümel & Zalokar

Mag. Boris Zalokar

Pfarrgasse 10/3

2500 Baden

office@zalokar.at

Tel: 0699/119 86 493

Ausbildungsinvestition

Gesamter Lehrgang (108 Einheiten): Euro 2.400,-

Early Bird-Preis bei Anmeldung bis 31.Juli 2023: Euro 2.200,-

Alle Preise verstehen sich inklusive 20% USt.

Anmelde und Zahlungskonditionen:

Nach erfolgter schriftlicher Anmeldung über das Lehrgangsanmeldeblatt erhalten Sie den Lehrgangsvertrag und eine Rechnung über den gesamten Lehrgang. Die Rechnung ist innerhalb von 10 Werktagen auf unser Firmenkonto zu überweisen.

LEHRGANGSINHALTE

Ziel

Erlernen von unterschiedlichen Entspannungstechniken, Progressive Muskelrelaxation, autosuggestive Verfahren, Atem- und Imaginationstechniken, hypnotherapeutische Methoden, Selbsthypnose, ressourcenstärkende Selbstmanagementansätze sowie deren Anwendungsmöglichkeiten und –bereiche im Einzel- und Gruppensetting.

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

Block 1 – Einführung in Entspannungstechniken: Grundlagen, Methodik, Psychophysiologie

Die TeilnehmerInnen erfahren Grundlagen und Wirkungsweisen der Entspannungsverfahren, erlernen Methoden der Progressiven Muskelrelaxation, autosuggestive Techniken am Beispiel des Autogenen Trainings 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 Progressiven Muskelentspannung
- Indikationen und Kontraindikationen der PMR
- Übungen zur Steigerung der Körperwahrnehmung- und Achtsamkeitsmethoden
- Interozeption und bewusste Wahrnehmung - Arbeit mit unseren Sinnen – Pendeln und Titrieren
- Kennenlernen von verschiedenen mentalen Entspannungstechniken
- Grundlagen der Psychophysiologie mit Live-Demomessungen; Informationen zu Unterstützung und Begleitung durch Apps, Uhren und mobile Messgeräte
- Arbeiten mit unterschiedlichen Entspannungsinduktionen

- Reflexion von Selbsterfahrungen im eigenen Erlernen

Seminarleitung: Mag. Boris Zalokar

Block 2 – Hypnotherapeutische Methoden zur Herstellung einer klassischen Trancesitzung

- Erarbeitung der Begriffe/Definition: Alltagstrance–Hypnose – Hypnotherapie
- Zielarbeit
- Suggestionen
- Trancesprache
- Trancephänomene
- Beziehungsaufbau (Rapport)
- verbale und non verbale Induktionen
- Stärken von Ressourcen
- Hypno-Trancesitzung = Fähigkeit selbständig Trancen, auch in Gruppen, anzuleiten.
- Autosuggestive Verfahren – Autogenes Training
- Gruppentrance, Selbsterfahrung

Seminarleitung: Dr.med. Charlotte Wirl (Tag 1), Mag. Boris Zalokar (Tag 2)

Block 3 – Erlernen und Anwendung von Selbsthypnose z.B. bei Schmerzen und somatoformen Beschwerden

- Erlernen von Selbsthypnose, Arbeit mit der Autosuggestion (Formelhafte Vorsatzbildung)
- Selbsthypnose bzw. Hypnoanwendungen mit erweiterten Inhalten und Indikationen wie bei Stress, Schlaf, Ängsten, Schmerzen oder somatoformen Beschwerden
- Selbsthypnose mit dem inneren Ressourcen-Kind/zukünftigen Ich, Arbeiten mit Altersregression und Altersprogression zur Erreichung von persönlichen Zielen

Seminarleitung: Dr.med. Charlotte Wirl

Block 4 – Ressourcenstärkendes Selbstmanagement im 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- und emotionale Stressmanagementtechniken
- Erarbeiten individueller ressourcenstärkender Motto-Ziele mit dem Züricher-Ressourcenmodell - ZRM© im Einzel- und Gruppensetting
- Bochumer Gesundheitstraining
- Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung für Kinder

Seminarleitung: Mag. Boris Zalokar

Block 5 – Supervision – jeweils 2 ½ Tage online - Anwendung und Praxis der erlernten Verfahren im Einzel- und Gruppensetting, Supervision und Praxisreflexion

Die TeilnehmerInnen beschäftigen sich vertiefend mit der Anwendung von Entspannungs- und Regenerationsmethoden in der eigenen Praxis anhand der Supervision von eigenen Fallbeispielen.

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
- Fallsupervision

Seminarleitung:

Mag. Boris Zalokar

Methoden

Wissensinputs, Einzel- und Gruppenarbeiten, praktische Übungen mit Selbsterfahrungsanteilen, Live-Demos, Psycho-physiologische Messungen mit Biofeedback, 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.

Seminarleiter

DR.MED. CHARLOTTE WIRL

International anerkannte Lehrtherapeutin
für Hypnose- und Hypnotherapie

Psychotherapeutin, Eingetragene
Feldsupervisorin

Allgemeinmedizinerin

Gründungsmitglied der Milton Erickson
Gesellschaft für Klinische Hypnose und
Kurztherapie, Austria (MEGA)

Ehrenpräsidentin der MEGA seit 2009

MAG.RER.NAT. BORIS ZALOKAR

Klinischer Psychologe und
Gesundheitspsychologe

Zertifizierter Arbeits- und
Organisationspsychologe (BÖP)

Biofeedbacktherapeut

Hypno-Systemischer Coach

Nordic-Walking Instructor (NWO)

Mediator

Aus- und Weiterbildungen in
Hypnotherapeutischen Verfahren, EGO-
State-Therapie

KONTAKT

Blümel & Zalokar OG

2500 Baden, Pfarrgasse 10/3

1120 Wien, Meidlinger-Hauptstraße 35/15

Mobil: +43 699 119 86 493

office@zalokar.at

www.zalokar.at