



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

Informationen zum Seminar:

Gezielt Entspannung lernen für den Berufsalltag Grundstufe Autogenes Training (AT) und Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME) für den Berufsalltag am Beversee

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an ArbeitnehmerInnen, die aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen kommen, sowie anderen Berufsgruppen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen und oder die Inhalte im beruflichen Kontext weitergeben möchten, sowie für alle, die wissenschaftlich belegte Methoden der Entspannung und Stressreduktion in ihren beruflichen Alltag integrieren möchten.

Die Methode Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist wissenschaftlich belegt und eine einfache und wirksame Entspannungsmethode zum Stressabbau. Stress und Muskelverspannungen können sich gegenseitig verstärken. Die progressive Muskelentspannung, auch progressive Muskelrelaxation (PMR) genannt, setzt genau hier an: Lockere Muskeln entspannen die Nerven und erleichtern dadurch die Stressbewältigung. Durch die gezielte An- und Entspannung der Muskulatur, lernen Sie verspannte Muskeln zu lockern, Ihr Körpergefühl zu verbessern und damit einen Zustand tiefer Entspannung zu erreichen.

In der **Grundstufe des Autogenen Trainings (AT)** lernen Sie in sich selbst, durch Autosuggestion in einen angenehmen Zustand der tiefen Entspannung zu bringen. Die schöne Natur am Beversee lädt uns ein, so oft wie möglich, draußen an der frischen Luft zu verweilen, zu üben und zu entspannen.

Die Grundstufe besteht aus 7 Übungen: Die Schwere-, die Wärme-, die Atem-, die Herz-, das Sonnengeflecht-, die Stirnkühle und die Schulter/Nackenübung

In diesem Seminar lernen Sie, wie ein anderer Umgang mit und in Stresssituationen Ihren Berufsalltag grundsätzlich verändern kann. Durch das bewusste Integrieren von Entspannungsübungen werden Sie mehr Konzentration, Ruhe und Gelassenheit erleben.

Bitte mitbringen: warme! (Regen)-Kleidung, festes Schuhwerk, bequeme Kleidung, warme Socken

Termine: 18.03. – 22.03.2024 und 08.07. - 12.07.2024

Leitung: Mieke Verdonck, staatlich anerkannte Heilpädagogin, Entspannungspädagogin und Zertifizierte Kursleiterin der Augenschule

Tag / Zeit	Thema	UE
Montag		
15.30 - 17.00	<ul style="list-style-type: none"> Begrüßung - Kennenlernen - Erwartungen Theorie: Autogenes Training (AT) AT Schweres erleben 	4
17.00 - 18.30	<ul style="list-style-type: none"> Was setzt mich unter Stress? Wie sieht mein Stress aus? AT Schwere 2 	
19.30 - 20.30 20.30 - 21.00	<ul style="list-style-type: none"> Theorie: Progressive Muskelentspannung Progressive Muskelentspannung (PME) Transfer in den beruflichen Alltag 	2
Dienstag		
09.00 - 10.00 10.00 - 10.20 10.20 - 12.10 12.10 - 12.30	<ul style="list-style-type: none"> Entspannt bewegen in der Natur AT Wärme 1 Theorie: Stressreaktionen im Körper wahrnehmen Entspannungsmethode erlernen und einsetzen AT Wärme 2 	4
15.00 - 15.45 15.45 - 16.15 16.15 - 16.35 16.35 - 18.00 18.00 - 18.30	<ul style="list-style-type: none"> Konzentrationsfähigkeit stärken - die Natur genießen Atemübungen AT Atmung 1 Theorie: Stressbewältigung-Kleingruppenarbeit AT Atmung 2 	4
19.30 - 20.00 20.00 - 21.00	<ul style="list-style-type: none"> Entspannt am Schreibtisch/Arbeitsplatz Thema: Stretching Progressive Muskelentspannung Transfer in den beruflichen Alltag 	2
Mittwoch		
09.00 - 10.00 10.00 - 11.00 11.00 - 11.30 11.30 - 12.30	<ul style="list-style-type: none"> Entspannt bewegen in der Natur Herzmeditation AT-Herz Koordinationsübungen - Übungen am Arbeitsplatz 	4
15.00 - 15.45 15.45 - 16.15 16.15 - 18.00 18.00 - 18.30	<ul style="list-style-type: none"> In der Natur, Überkreuzbewegungen erlernen und genießen AT Sonnengeflecht 1 Theorie: Steigerung des Wohlbefindens am Arbeitsplatz AT Sonnengeflecht 2 	4

19.30 - 20.00 20.00 - 21.00	<ul style="list-style-type: none"> • Entspannt am Schreibtisch Thema: Augenentspannung • Progressive Muskelentspannung • Transfer in den beruflichen Alltag 	2
Donnerstag		
09.00 - 10.00 10.00 - 10.30 10.30 - 11.00 11.00 - 12.00 12.00 - 12.30	<ul style="list-style-type: none"> • Entspannt bewegen in der Natur • Theorie: Mut zur Pause. Energietanken und Stressabbau • PME-Kurzform • Theorie: Wohlbefinden und Engagement am Arbeitsplatz • AT Stirn 	4
15.00 - 15.45 15.45 - 16.30 16.30 - 18.00 18.00 - 18.30	<ul style="list-style-type: none"> • Entspannt die Natur genießen • Spannungsausgleich durch gezielte Körperwahrnehmungsübungen • Schulter und Nacken bewusst wahrnehmen • AT Schultern und Nacken 	4
19.30 - 20.00 20.00 - 21.00	<ul style="list-style-type: none"> • Entspannt am Schreibtisch/Arbeitsplatz -Wohlfühlübung • Progressive Muskelentspannung • Transfer in den beruflichen Alltag 	2
Freitag		
09.00 - 09.45 09.45 - 10.05 10.05 - 10.20 10.20 - 11.00 11.00 - 11.30 11.30 - 12.30	<ul style="list-style-type: none"> • Entspannt bewegen in der Natur • Progressive Muskelentspannung im Sitzen • Positive Zielvisualisierung • Klärung offener Fragen • AT Ganz • Feedback, Transfer in den beruflichen Alltag 	4
		40



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

Zum Stundenplan:

Programmänderungen vorbehalten.

Die pädagogische Freiheit für evtl. notwendige Verschiebungen bleibt unberührt, da sich Lerninhalte in individuellen Lernprozessen und Gruppendynamiken entfalten.

An unserem Institut unterrichten wir grundsätzlich mit einer hohen Theorie- und Praxisverschränkung. (Theorie 60 %, Praxis 40 %). Daher schließen sich an die theoretischen Vermittlungen grundsätzlich praktische Übungen an, um das Gelernte auch später in die Praxis umzusetzen.

Zielgruppe: Unser Bildungsurlaubsangebot richtet sich zunächst berufsgruppenunspezifisch an alle interessierten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.

Im Besonderen richtet sich diese Veranstaltung an folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.
- Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen.

Veröffentlichungen: Internet: www.eag-fpi.com und www.bildungsurlaub.de, Jahresprogramm EAG (gedruckte