



FORTBILDUNG

Qualifikation zum / zur zertifizierten Entspannungs- pädagoge/ in

STRUKTUR, ZIELE UND GEPLANTE INHALTE

Die Module setzen sich aus drei Themengebieten und optional aus einer Praxisprüfung zusammen.

1. AUTOGENES TRAINING

Hierbei handelt es sich um eine Methode zur Selbstentspannung, die von Prof. Dr. Schultz ins Leben gerufen wurde. In dem Modul erlernen Sie unter anderem die Grundformen des Autogenen Trainings sowie das praktische Üben und Anleiten eines Entspannungskurses für Kinder und Erwachsene.

2. ENTSPANNEN IN KITA UND SCHULE

In dem Modul lernen Sie verschiedene Entspannungsübungen für den Alltag kennen, welche auch für besonders unruhige Kinder geeignet sind, kennen und probieren diese auch aus. Ein weiterer Inhalt ist die Förderung von Körperbewusstsein, Selbstbewusstsein und Resilienz.

3. MUSKELENTSPANNUNG

Die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (PMR) ist die wahrscheinlich bekannteste Entspannungstechnik zur Verminderung und Prävention von Stress. Die Methode basiert auf dem Wechsel von An- und Entspannung. Durch die Wiederholung verankert sich der Prozess im Nervensystem und kann in allen Alltagssituationen sowohl von Kindern wie auch Erwachsenen abgerufen und umgesetzt werden.

4. PRÜFUNG

Die Prüfung kann beim Buchen des Gesamtpakets abgelegt werden. Ausgebildete Entspannungspädagogen bzw. Entspannungstrainer verfügen über ein breites Spektrum an Entspannungs- und Beratungsmethoden. Sie vermitteln Techniken bei präventiven Maßnahmen, schulen in 1 zu 1 Situationen und geben Hilfe zur Selbsthilfe.

*Die Ausbildung schließt mit der Prüfung zum Entspannungspädagogen ab. Nach der Prüfung erhalten Sie das Zertifikat zum / zur Entspannungs-
pädagoge/in.*

KONTAKT UND ANMELDUNG:

Wir bitten um Anmeldung per E-Mail mit Angabe Ihres Namens, Ihrer Adresse und Telefonnummer an:
fsp@grossheppacher-schwesternschaft.de

Evang. Fachschule für Sozialpädagogik Weinstadt

Oberlinstraße 4 71384 Weinstadt-Beutelsbach
Telefon (0 71 51) 99 34 - 145 oder 146 (Sekretariat)
www.fachschule-sozialpädagogik.de

TERMINE

1 Modul – Autogenes Training

Donnerstag,	12.01.2023,	16.00 – 20.00 Uhr
Freitag,	13.01.2023,	08.30 – 19.30 Uhr
Samstag,	14.01.2023,	08.30 – 17.30 Uhr

2 Modul – Entspannung in Kita und Schule – Mit dem Zauber- teppich unterwegs

Freitag,	27.01.2023	09.00 – 18.30 Uhr
----------	------------	-------------------

3 Modul Progressive Muskelentspannung nach Jacobson – Ich spanne meine Muskeln an, damit ich mich entspannen kann

Donnerstag,	16.03.2023,	16.00 – 20.00 Uhr
Freitag,	17.03.2023,	08.30 – 19.30 Uhr
Samstag,	18.03.2023,	08.30 – 17.30 Uhr

Prüfungstermin zum Zertifikat

Freitag,	24.03.2023	ab 9.00 Uhr
----------	------------	-------------

KOSTEN

Die Module können einzeln gebucht werden:

- Autogenes Training 250.-- Euro
- Entspannung in Kita und Schule 95.-- Euro
- Muskelentspannung 250.-- Euro

Sie erhalten für jedes Modul eine Teilnahmebescheinigung.

Sie können auch das Gesamtpaket buchen und anschließend eine Prüfung ablegen.

Autogenes Training + Entspannung in Kita und Schule +
Muskelentspannung + Prüfung 575.-- Euro

In den Preisen enthalten: 1 Mittagessen pro Termin

KURSORT

Rhythmikraum in der
Evang. Fachschule für Sozialpädagogik
Oberlinstraße 4
71384 Weinstadt-Beutelsbach