

Teilnahme- voraussetzungen

ICH – kann was!®

Die Ausbildung richtet sich an
Psychologen, Pädagogen, Sozialpädagogen,
Sozialarbeitern, Sozialwissenschaftler,
Gesundheitswissenschaftler,
Gesundheitspädagogen, Ärzte,
Sportwissenschaftler, Sport und
Gymnastiklehrer, Physiotherapeuten,
Krankengymnasten, Ergotherapeuten,
Erzieher und Heilpädagogen

Ausbildungsdauer:
6 Monate (5 Wochenenden)

Ausbildungsort:
Institut für systemisch ganzheitliche
Schüler- und Lernbegleitung ICH – kann was!
Massmannstraße 2, 80333 München

Ausbildungsbeginne entnehmen Sie bitte dem
gesonderten Beiblatt
oder unserer Homepage www.ich-kannwas.de

Kosten:
1400,- Euro beziehungsweise
Module 1 bis 5 zu je 280,- Euro

Abschluss:
ICH – kann was! Entspannungspädagoge/in

Informieren Sie sich auch über unsere
Kombiausbildung Entspannungspädagoge
und **Lerntherapeuten/in** für therapeutische
Fachkräfte



Institutsleitung Sonja Guggenberger

mit interdisziplinärem Fachteam, darunter:
Diplom-Psychologin, Heilpädagogin,
Stressprävention, Autogenes Training und PMR,
Lehrtherapeuten und Entspannungstrainer,
sowie Lerncoaches und Hypnocoach/-
therapeuten nach Milton Erickson



ICH – kann was!®

Ausbildung zum/zur
ICH – kann was!®
Entspannungspädagoge/in

Institut für systemisch ganzheitliche Schüler und
Lernbegleitung ICH – kann was! München
Maßmannstraße 2, 80333 München
Telefon: 089 – 47 08 78 18
E-Mail: info@ichkannwas.de
Internet: www.ichkannwas.de

ICH – kann was! München
Institut für systemisch-ganzheitliche
Schüler- und Lernbegleitung

Anerkannt nach § 20 SGB V

- Sie erlernen die Erstellung und den Umgang mit **Affirmationen**
- Sie erlernen selbst **beide Entspannungsverfahren**
 - Autogenes Training
- Sie erhalten grundlegende Informationen zu **Fantasiereisen** sowie deren Einsatz und Grenzen
- Sie erhalten Grundwissen und Methoden zur Weitergabe zum Thema **Stressbewältigung/Stressmanagement**
- Sie erhalten Einblick in **Konfliktmanagement** – Umgang mit Konflikten, Reduktion und Auflösung
- Sie erhalten grundlegende Informationen zu **Zeitmanagement** und **Burnoutprophylaxe**
- Sie erhalten **Methoden**, um **selbstständig Entspannungskurse** für Gruppen und Einzelpersonen gestalten und durchführen zu können
- Sie haben genügend Zeit um sich die **Techniken selbst anzueignen** und Erfahrungen in der **Vermittlung einzuüben**, so dass Sie nach der Ausbildung sofort eigene Kurse anbieten können
- Sie lernen eine **Entspannungsanleitungen** zu erstellen
- Sie erstellen mit Unterstützung ein **eigenes Kurskonzept**
- Sie erfahren mehr über den **Umgang mit Klienten/Patienten/Kursteilnehmern**, die äußeren Rahmenbedingungen, mögliche Probleme und deren Lösung
- Regelmäßiges Üben innerhalb der Intervisionsgruppen
- Medien und Literatur
- Alle Konzeptinhalte werden so aufbereitet, dass sie sowohl auf Erwachsene als auch auf **Kinder und Jugendliche** anwendbar sind.

Über diese Ausbildung...

Diese Ausbildung umfasst mehr als die von der Krankenkasse geforderten Unterrichtseinheiten und ist deshalb auch auf 5 Wochenenden ausgelegt.

Als Qualifizierungskriterium werden **34 Unterrichtseinheiten pro Entspannungsverfahren** gefordert.

Im Zuge, der sich ständig wechselnden Vorgaben im Gesundheitswesen ist es jedoch wichtig, dass unsere Teilnehmer auch steigenden Qualifizierungskriterien standhalten können.

Diese Ausbildung umfasst **pro Entspannungsverfahren 40 UE**.

Sie erhalten mit dieser Ausbildung eine fundierte Qualifizierung, die über die geforderten Qualifizierungskriterien hinausgeht.

Stress bedingte Beschwerden nehmen im Zuge steigender Anforderungen und Flexibilität im Berufsleben, drohender Arbeitslosigkeit, gehäufter Doppel bzw. Dreifachbelastung von Frauen und Männern (Beruf Haushalt Kinder), sich verändernder Lebenssituationen (Patchwork Familien, Eineltern Familien), gestiegenen Leistungsdrucks in der Schule u.v.m. zu. Immer mehr Menschen erkranken an Burn Out, Depressionen, Migräne, Konzentrationsstörungen und Leistungsschwächen; Krankheitsbilder, die mitunter durch ein Ungleichgewicht von Anspannung und Entspannung entstehen.

Als Entspannungspädagoge/in ist es Ihre Aufgabe Personen, die das Entspannen zur Ruhe kommen erst wieder erlernen müssen, eine für sie entsprechende Methode zu vermitteln.



Möglichkeiten der Ausbildung

innerbetrieblich:

Bieten Sie Kurse in Autogenem Training oder Progressiver Muskelentspannung in Ihrer Einrichtung für Mitarbeiter, Klienten, Patienten oder Kinder an.

freiberuflich:

Erweitern Sie Ihr bereits bestehendes Angebot und bieten Sie die Erlernung einer Stress reduzierenden Technik an. Sowohl als Therapeut, Coach, Berater, Logopäde, Fitnesstrainer können Sie Ihren Kunden wertvolle Zusatzangebote machen, um alltägliche Stresssituationen anders angehen und bewältigen zu können.

Insbesondere Pädagogen und Lehrer können anhand dieses Kurskonzeptes in Angesicht steigender Verhaltensauffälligkeiten und Lernstörungen bei Schülern zusätzliche Kompetenzen für deren Arbeit erwerben.

freiberuflich in Kooperation mit den gesetzlichen Krankenkassen:

Entsprechend Ihrer Grundausbildung und einer anerkannten Zusatzausbildung können Ihre Kurse von den Krankenkassen als Präventionskurse anerkannt werden und Ihre Teilnehmer eine Zuschussung oder vollständige Übernahme zur/der Kursgebühr erhalten.

So können Sie bei geeigneter beruflichen Grundausbildung als Kursleiterin der anerkannten Entspannungsverfahren / Zertifikat Kursleiter/in PMR oder AT – Entspannungspädagoge direkt für die Krankenkassen arbeiten oder Sie können Kooperationspartner werden.

