LB-ACT-20-01

Achtsamkeitstrainer mit Zertifikat | 50 FP

Die Teilnahme am Kurs „Achtsamkeitstrainer mit Zertifikat“ setzt das Absolvieren des Seminars **„Achtsamkeit in der Physio- und Ergotherapie | Basismodul“** voraus.

Themenbereiche des Kurses sind:

Achtsame Kommunikation:
Hier wird der Fokus auf den Einsatz von Kommunikation gelegt. Wie entstehen Lösungen und Harmonie, Anstelle von Konflikten und Problemen? Besonders in der Therapeut Patienten Interaktion können Wörter und Sprache einen erheblichen Einfluß auf das Erleben des Patienten erzeugen und dementsprechend Hoffnung und Heilung oder auch Skepsis und Symptomstabilisierung fördern.

Diese wichtigen Auswirkungen von Sprachmustern werden oft stark vernachlässigt und ist vielen oft gar nicht bewußt. In diesem Kurs werden Sie die neuen Möglichkeiten der Sprachnutzung kennenlernen- für einen konstruktiveren Kommunikationsfluß mit den Patienten, aber auch für den privaten Bereich.

- Heilungsfördernde Kommunikation
- positive Zielformulierungen vom Patienten generieren
- Kommunikativer Umgang mit „schwierigen“ Patienten
- Einsatz der Stimme, um den gebrauchten Worten mehr Wirkung zu verleihen
- das Einsetzen von Fragen zur Gesundheitsförderung
- praktische Achtsamkeitsübungen

Achtsamer Umgang mit Stress, neurobiologische Grundlagen der Achtsamkeitsforschung, Achtsamkeit bei Ängsten, Burn Out und Depression:
In diesem Kurs werden zunächst neurobiologische Grundlagen und Studienergebnisse der psychologischen Forschung, und der Hirnforschung dargestellt. Dabei wird auf eine starke Praxisbezogenheit geachtet, so daß die Teilnehmer das theoretische Wissen direkt an Patienten weitergeben können.

Eventuelle Skepsis gegenüber der Methode wird reduziert, und auch die Motivation durch die vielen positiven Forschungsbefunde wird gesteigert. Wissenschaftliche Ergebnisse als eine Art „Produktinfo“ für Patienten oder eigene Kursteilnehmer.

Im Umgang mit Streß werden den Teilnehmern einige spezifische, einfache und wirksame Übungen vermittelt, welche sie zunächst für sich selbst, als auch für Patienten einsetzen können. Außerdem wird eine Achtsamkeitsimagination zum besseren Umgang mit Schmerzzuständen und deren Linderung demonstriert.

Eine große Anzahl von Patienten leiden an psychischen Phänomen wie Angst, Depression und Burn Out. Das äußert sich oft auch auf der somatischen Ebene in Form von Muskelverspannungen oder Atem- und Rückenproblemen. Es wird darauf eingegangen, wie Achtsamkeit in diesen Fällen unterstützend zur Symptomreduktion eingesetzt werden kann.

- Wissenschaftliche Studien für die Praxis
- Umsetzbarkeit der Studien im Gespräch
- Umgang mit Stress
- die „Metta“ (Liebe) Meditation zum heilsamen Umgang mit sich selbst
- praktische Achtsamkeitsübungen
- Anleiten von Übungen

Psychologische Hintergründe, Stundenbilder:
In diesem Kurs wird anhand von Stundenbildern vermittelt, auf welche Art und Weise ein Kurs oder Seminar aufgebaut werden kann. Die Teilnehmer erhalten so eine gute Mischung aus Theorie und Praxis. Es wird gezeigt, wie ein Kurs so aufgebaut werden kann, damit die Teilnehmer sich „abgeholt“ und zufrieden fühlen. Die Motivation wird somit gesteigert, weiter zu üben oder einen Achstsamkeitskurs zu besuchen.

- Stundenbilder für einen gesamten Kurs (8 Abende a 75 Minuten)
- Transfer von dem bisher Gelernten in die Praxis in Form eines Kurses
- Anleiten von Übungen
- Achtsamkeitsübungen

Methodik/Didaktik:
Hier werden die Fähigkeiten und Skills der Teilnehmer in der Rolle des Achtsamkeitstrainers trainiert. Gerade im Hinblick auf Methodik und Didaktik ist es wichtig den eigenen „Lehrstil“ zu finden und zu verkörpern. Außerdem wird darauf eingegangen, wie eine Gruppe durch den Trainer immer wieder aktiv in die Stunden einbezogen werden kann. Es werden verschiedene didaktische Möglichkeiten angeboten, welche einen Kurs für Teilnehmer möglichst abwechslungsreich und interessant machen können.

- Traineridentität stärken
- Übungen anleiten üben und positives Feedback erhalten
- Einsatz von Medien
- praktische Achtsamkeitsübungen

Siehe auch:

Achtsamkeit in der Physio- und Ergotherapie | Basismodul

Leitung	Jörg Dierkes | Heilpraktiker, Diplom-Psychologe, Qigong Instruktor Münchener QiGong Akademie, Großmeister Dan Gongxiong, Wudang Qi Gong Health Association, China & Lehrteam
Kursgebühr	0,00 € inkl. Skript
Beginn	11.03.2020
Ende	15.03.2020
Kurszeiten	Mi. 11.03. bis So. 15.03., 09:00 - 18:30 Uhr
Kursort	Martin-Luther-Straße 69, 71636 Ludwigsburg
Zielgruppe	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseure, Heilpraktiker, Ärzte, Sport- und Gymnastiklehrer, Sportwissenschaftler, Logopäden, Osteopathen
Fortbildungspunkte	50