

Entspannungstrainer



Alles auf einen Blick:

Kosten	699,00 €
Zielgruppe	Mediziner, Physiotherapeuten, Interessierte
Kursziel / Abschluss	Zertifikat Entspannungstrainer

Das alltägliche berufliche und private Leben wird bestimmt von Stress, ständigen Leistungsansprüchen, Termindruck sowie psychischen und physischen Überforderungen. Nicht selten führen diese Lebensumstände zu innerer Unruhe, erhöhter Reizbarkeit, Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Erschöpfung, Burnout, Schlaganfall oder Herzinfarkt.

In der Ausbildung zum **Entspannungstrainer** erhalten Sie psychologisches Fachwissen und erlernen verschiedene Strategien zur gezielten Stressbewältigung. Somit können Sie mittels bewährter Methoden und Techniken wie z.B. Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Achtsamkeit, Yoga oder Meditation Menschen zu innerer Ausgeglichenheit und Gesundheit anleiten, trainieren und diese gezielt betreuen.

Inhalte

- Der "Entspannungstrainer"
 - Arbeitsplatz, Berufsbeschreibung und historischer Überblick
 - Anforderungsprofil und notwendige Kompetenzen
 - Gesprächsführung, Kommunikationsstile und Beratung
 - Marktübersicht, Fortbildungsmöglichkeiten und Aufstiegschancen
- Stress, Überlastung, Burnout, etc.
 - Medizinische, psychologische und physiologische Ansätze
 - Stressvermeidung, -reduzierung und -bewältigung
 - Stressbewältigungskompetenzen und Entspannungstechniken
 - Vorteile und Nutzen von Entspannungstechniken
- Primärprävention nach § 20 Abs.
- Multimodales (instrumentelles und kognitives) Stressmanagement
- Palliativ-regeneratives Stressmanagement
 - Autogenes Training
 - Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson
 - Fantasiereisen und imaginative Verfahren
 - Meditation, Konzentrations- und Atemübungen
- Yoga
 - Die acht Stufen nach Patanjali
 - Die verschiedenen Yoga-Arten
 - Übungen/Asanas für Einsteiger
- Optional Tai-Chi, Qigong, etc.
- Atem- und Mobilisationsübungen
- Genuss- und Glückstraining
- Stresstagebuch
- Praktische Integration von Stresspräventionsstrategien in den Alltag
- Konzeption ganzheitlicher Entspannungskurse
- Förderung von Stressbewältigungskompetenzen
 - Nach §20 SGB V Primärprävention und Gesundheitsförderung
 - Konzepteinweisung ["Achtsamkeitstraining zur Stressbewältigung"](#)

Standort

Regensburg

Termin(e)

Kursbeginn: September 2024

13.09.2024–15.09.2024

11.10.2024–13.10.2024

16.11.2024–17.11.2024

Stundenanzahl: 64 UE

Kurszeiten

Freitag 16:00–20:00 Uhr

Samstag 10:00–17:00 Uhr

Sonntag 10:00–17:00 Uhr

Kursbeginn: September 2025

12.09.2025–14.09.2025

10.10.2025–12.10.2025

15.11.2025–16.11.2025

Stundenanzahl: 64 UE

Kurszeiten

Freitag 16:00–20:00 Uhr

Samstag 10:00–17:00 Uhr

Sonntag 10:00–17:00 Uhr

Weitere Informationen

Dozent

Dipl.-Sportwissenschaftler,

Dipl.-Physiotherapeuten

Kooperationspartner

ASGE Akademie für Sport, Gesundheit und Ernährung

Veranstaltungsort

Döpfer Schulen Regensburg GmbH

Galgenbergstraße 2 b

93053 Regensburg

Döpfer ID

DA-REG-365

Ihre Ansprechpartner

Stephanie Sperr

(Konzept-ID: KO-ST-U39Y2H)

Teilnahmevoraussetzungen

Mindestalter 18 Jahre

[Psychologie - Grundlagen](#) wird als Einstieg in das psychologische Fachgebiet empfohlen

Hinweise

Diese Fortbildung eignet sich für Psychologen, Psychiater, Psycho-, Physio- und Ergotherapeuten, Masseure und Interessierte.

Gemäß § 20 SGBV ist es nur möglich, seitens der Krankenkassen bezuschusste Präventionskure anzubieten, wenn der Kursleiter die Einweisung in das entsprechende Kurskonzept vorweisen kann. Darüber hinaus werden spezielle fachwissenschaftliche-, fachpraktische- und fachübergreifende Kompetenzen verlangt. Diese Voraussetzungen orientieren sich an den Handlungsfeldern und Präventionsprinzipien und werden detailliert im "GKV-Leitfaden Prävention" geregelt: [Qualifikation der Kursleitung](#) im Handlungsfeld "Stress- und Ressourcenmanagement" (Präventionsprinzip 2 "Förderung von Entspannung") (z.B. "Achtsamkeitstraining").

Qualifikationsstufe: [DQR/EQR Qualifikationsstufe 3](#) DIN-Norm 33961 Niveau 3

Prüfung:

Schriftliche, mündlichen und praktische Abschlussprüfung

Zulassung:

Die Maßnahme ist staatlich geprüft und zugelassen. Zulassungsnummer: 7311817

Tel: 0941 6989862-22
Fax: 0941 6989862-9
E-Mail: s.sperr@doepfer-akademie.de

Cosima Rewitzer

Tel: 0941 6989862-25
Fax: 0941 6989862-9
E-Mail: c.rewitzer@doepfer-akademie.de