

Entspannungsverfahren – alles, nur nicht einschläfernd

Kurzbeschreibung

Natürlich können Entspannungsverfahren auch helfen, leichter einzuschlafen. Sie können aber auch bei regelmäßiger Übung dazu beitragen, das Grundlevel der Anspannung generell zu senken und psychische Gesundheit zu erhalten. Während einer Therapiesitzung können Entspannungsübungen das Spannungsniveau von Patient*innen nach intensiven emotionalen Episoden wieder herabregulieren oder aber auch vor einer intensiven Arbeit helfen, Patient*innen aufnahmefähig und bereit für diese Arbeit zu machen (vgl. Yerkes-Dodson-Gesetz). Das Seminar bietet hierfür viele praktische Kurzinterventionen, die zeigen, wie Entspannungsverfahren in jede therapeutische Einzelsitzung implementiert werden können. Schließlich stellt Entspannung „das Aspirin der Psychotherapie“ dar und entsprechende Interventionen sollten daher in keinem therapeutischen Werkzeugkasten fehlen.

Im ersten Teil werden die klassischen Entspannungsverfahren (Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, Autogenes Training), im zweiten Teil dann imaginative Verfahren und Stressreduktion durch Achtsamkeit (Mindfulness Based Stress Reduction – MBSR nach Kabat-Zinn) vorgestellt. Zusätzlich kommen in beiden Teilen auch zahlreiche Kurzinterventionen wie die „Bello-Übung“ oder der „Nasentstift“ vor, die den therapeutischen Werkzeugkasten wirklich bereichern. Ein Augenmerk legt das Seminar auch auf die Vermittlung der Methoden sowie auf den Umgang mit möglichen Schwierigkeiten und Hindernisse, die Patient*innen beim Transfer in den Alltag berichten können.

Die Entspannungsmethoden des Seminars sind nicht nur für Patient*innen geeignet, sondern sollen auch Therapeut*innen anregen, die eine oder andere Übung in den beruflichen wie privaten Alltag als „Take away“ mitzunehmen.

*Die Theoriestunden können für die Zusatzqualifikation "Übende Verfahren Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson" für die Abrechnung mit Kassenpatient*innen angerechnet werden. Bitte klären Sie im Vorfeld mit Ihrer zuständigen Landes-KV die formalen Voraussetzungen für die Anerkennung.*

Information und Anmeldung

Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie (DGVT) e. V. Fort- und Weiterbildung
Postfach 13 43, 72003 Tübingen; ☎ 07071 94 34-34 📠 07071 94 34-35
E-Mail: fortbildung@dgvt.de; Internet: www.dgvt-fortbildung.de
Sprechzeiten: Di. und Do.: 09:00 – 12:00 Uhr; Di. und Mi.: 14:00 – 15:30 Uhr

Zielgruppe	Ärztliche, psychologische Psychotherapeut*innen und Kinder- und Jugendtherapeut*innen mit Approbation oder in Ausbildung sowie Psychiater*innen
Lernziele	<ul style="list-style-type: none"> • Wissen über theoretische Fundierung unterschiedlicher Entspannungsverfahren • Kennenlernen von zahlreichen Übungen für die therapeutische Sitzung • Selbsterfahrung – eigener Umgang mit Stress
Wesentliche Inhalte/Themen	<ul style="list-style-type: none"> • Progressive Muskelentspannung • Autogenes Training • Imagination • Mindfulness Based Stress Reduction • Kurzinterventionen zur Entspannung
Methoden	Vortrag mit Präsentation und praktische Übungen
Referent*innen	Nicole Kindermann, Dr., Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin; Ingolstadt Clarissa Kleickmann, Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin; Ingolstadt
Kursnummer	65944
Veranstaltungsort	Online über die Plattform „Zoom“
Termine	24. – 25. Februar 2024 und 21. – 22. September 2024
Voraussetzungen	Computer/Laptop mit stabilem Internetzugang, Lautsprecher, Webkamera und Mikrofon bzw. Headset
Umfang	Das Web-Seminar umfasst 2 x 16 Unterrichtseinheiten (32 UE).
Zeiten	Samstag: 09:00 – 17:00 Uhr (Check-in: 08:45 Uhr) Sonntag: 09:00 – 17:00 Uhr
Teilnahmegebühren	508,- Euro (DGVT-Mitglied) Frühbucherpreis bis zum 23. Dezember 2023: 483,- Euro 588,- Euro (Nicht-Mitglied) Frühbucherpreis bis zum 23. Dezember 2023: 558,- Euro
Stichwort	Entspannung Online 24

Information und Anmeldung

Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie (DGVT) e. V. Fort- und Weiterbildung
Postfach 13 43, 72003 Tübingen; ☎ 07071 94 34-34 📠 07071 94 34-35
E-Mail: fortbildung@dgvt.de; Internet: www.dgvt-fortbildung.de
Sprechzeiten: Di. und Do.: 09:00 – 12:00 Uhr; Di. und Mi.: 14:00 – 15:30 Uhr