

Kursleitung

Dr. med. Ruth Meier

Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie,
München

Dr. med. Henrica Stalmann

Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie,
Mindelheim

Teilnehmerkreis

alle Berufsgruppen

Teilnehmerzahl

20 Personen

Termin

Mittwoch, 03.07.2019, 12:30 Uhr bis
Freitag, 05.07.2019, 13:00 Uhr

Kursgebühr

435,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung
335,00 € ohne Ü/F, inkl. Verpflegung

Anmeldung und Information

Bildungswerk Irsee
Klosterring 4
87660 Irsee

Tel.: +49 (0)8341 906-608 oder -604

Fax: +49 (0)8341 906-605

E-Mail: info@bildungswerk-irsee.de



Veranstaltungsort

Kloster Seeon, Kultur- und Bildungszentrum
des Bezirks Oberbayern
Klosterweg 1
83370 Seeon
Tel.: +49 (0)8624 897-0

Sie erreichen Kloster Seeon

mit dem Auto

- Autobahn A8 bis Ausfahrt Grabenstätt;
über Grabenstätt, Chieming und Seebruck
- Autobahn A8 bis Ausfahrt Bernau/Prien am
Chiemsee;
über Prien, Rimsting, Eggstätt, Roitham oder
über Prien, Rimsting, Breitbrunn, Gstadt am
Chiemsee und Seebruck
- B 304 über Ebersberg, Wasserburg, Obing

mit der Bahn

bis Bad Endorf, von dort mit dem Taxi



Stand: 26.02.2019

Bildungswerk Irsee

www.bildungswerk-irsee.de

Progressive Muskelrelaxation

Jacobson-Training

Kurs 99/19

03.07.2019 - 05.07.2019
Kloster Seeon



Bildungswerk des
Bayerischen Bezirktags

Psychiatrie - Psychotherapie

Progressive Muskelrelaxation (Kurs 99/19)

Die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson ist ein bewährtes Entspannungsverfahren mit vielfältigen Einsatzmöglichkeiten in Psychiatrie und Psychotherapie. Das Entspannungsverfahren zeigt schnell spürbare Wirkung, ist innerhalb einer vergleichbar kurzen Zeitspanne zu erlernen und hat einen sehr weiten Indikationsbereich. Es gibt kaum Kontraindikationen. Es sollte zum Standardrepertoire jeder psychiatrischen Klinik gehören.

In diesem Seminar sollen die Teilnehmer/innen befähigt werden, als Gruppenleiter/in selbstständig mit Patientinnen und Patienten das Jacobson-Training durchzuführen. In einem ersten Schritt lernen die Teilnehmenden im Sinne einer Selbsterfahrung das Jacobson-Training kennen. In einer Reihe von praktischen Übungen wird gezeigt und ausprobiert, wie das Training sinnvoll aufgebaut, modifiziert und ergänzt werden kann. Jede/r Teilnehmer/in lernt, wie auch in Eigenanleitung PMR durchgeführt werden kann. Parallel dazu wird modellhaft gezeigt, wie man als Gruppenleiter/in didaktisch vorgeht (z.B. Gestaltung der Rahmenbedingungen, Umgang mit Störungen, Feedback).

Abwechselnd zu den Übungen werden Theorieeinheiten durchgeführt, in denen weitere Informationen zum Entspannungsverfahren vermittelt werden (z.B. Besonderheiten bei spezifischen psychiatrischen Krankheitsbildern).

Jede/r Teilnehmer/in erhält die Möglichkeit, als Anleiter/in einer Kleingruppe das neu erworbene Wissen in die Praxis umzusetzen.

Themen und Inhalte

- Theorie und Grundlagen der Progressiven Muskelrelaxation
- Anwendungsbereiche und Kontraindikationen
- Aufbau, Gestaltung, Durchführung und Leitung von Gruppen
- PMR in Eigenanleitung

Mittwoch, 03.07.2019

12:30 Uhr	Mittagessen
14:00 Uhr	Einführung und Kennenlernen der Methode im Liegen
15:30 Uhr	Kaffeepause
16:00 Uhr	1. Kleingruppenübung
19:00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 04.07.2019

07:30 Uhr	Frühstück
09:00 Uhr	PMR im Sitzen
10:30 Uhr	Kaffeepause
11:00 Uhr	Theorie: Geschichte, Physiologie, Effekte 2. Kleingruppenübung
12:30 Uhr	Mittagessen
14:00 Uhr	Indikationen und Kontraindikationen Umgang mit Störungen
15:30 Uhr	Kaffeepause
16:00 Uhr	3. Kleingruppenübung
19:00 Uhr	Abendessen

Freitag, 05.07.2019

07:30 Uhr	Frühstück
09:00 Uhr	Modifikationen des Verfahrens
10:30 Uhr	Kaffeepause
11:00 Uhr	Wie setze ich das Gelernte in die Praxis um?
12:30 Uhr	Mittagessen

(Änderungen vorbehalten)

Hinweise

Für diese Veranstaltung werden Fortbildungspunkte bei der Bayerischen Landesärztekammer (BLAEK) beantragt.

Die 16 UE (8 Doppelstunden) des Kurses sind von der Bayerischen Landesärztekammer anerkannt für die Weiterbildung zum Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, zum Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie und für den Zusatztitel Psychotherapie.

Im Rahmen der Modularisierten Qualifizierung des Bildungswerks Irsee können die 16 UE des Seminars angerechnet werden für den Themenbereich „**Mit allen Sinnen**“ (siehe auch Rubrik Modularisierte Qualifizierung & Weiterbildung in unserem Jahresprogramm).



MIT ALLEN SINNEN