

Konzept-Details:

Konzepttitel:	Autogenes Training
Konzept-ID:	20190305-V9503
Freigabe	Aktiviert
Privat:	Nein
Konzeptanbieter:	Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V. Wörthstraße 5 65185 Wiesbaden Telefon: (0611) 5893836 Fax: (0611) 5893832 E-Mail: post@forum-ruecken.de Internet: http://www.forum-ruecken.de Ansprechpartner: Herr Korte
Beschreibung:	Der Kurs richtet sich an Personen, die das Entspannungsverfahren „Autogenes Training“ erlernen möchten. Das Autogene Training ist eine klassische und sehr gut belegte Methode zur konzentrativen Selbstentspannung. Mit Hilfe von Selbstsuggestionen (z.B. Ich bin ganz ruhig; Meine Arme und Beine sind ganz schwer, usw.) kann ein Zustand körperlicher Entspannung erreicht werden, der zuverlässig zu geistiger Entspannung und Erholung führt. Darüber hinaus können Verhaltensänderungen unterstützt werden. Nach dem Erlernen dauert die einzelne Übung 2-5 Minuten und ist daher sehr gut im Alltag umsetzbar.
Konzeptnummer (beim Anbieter):	
Handlungsfeld(er):	<ul style="list-style-type: none">▪ Stressbewältigung/ Entspannung
Präventionsprinzipien:	<ul style="list-style-type: none">▪ Förderung von Entspannung (Palliativ-regeneratives Stressmanagement)
Gruppengröße	Mindestens 6 Teilnehmer und maximal 12 Teilnehmer
IKT-basiertes Selbstlernprogramm	Nein
Erfolgskontrolle durch Anbieter	Ja , es erfolgt eine eigene Erfolgskontrolle durch den Anbieter. Details: Stressfragebogen, Teilnehmerevaluation mittels Fragebögen
Zielgruppe: Geschlecht	nicht geschlechtsspezifisch
Zielgruppe: Altersgruppe	<ul style="list-style-type: none">▪ 18 bis 49 Jahre▪ 50 bis 69 Jahre▪ ab 70 Jahren
Beschreibung der Zielgruppe	Gesunde Versicherte mit erhöhtem Stresslevel oder dem Wunsch ein zuverlässiger verfügbares Entspannungsverfahren zu erlernen, jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen
Ziele der Maßnahme	Der Kurs dient dazu: - die Körperwahrnehmung zu verbessern - Autogenes Training erlernen - körperliche und geistige Spannungen zuverlässig abzubauen - eine zuverlässige Umschaltung von Anspannung zu Ruhe und Entspannung zu erzielen - Alltagsprobleme bzw. Hauptstressoren zu thematisieren und anzugehen - den Grundstein für das regelmäßige Üben in Eigenregie zu legen - die Entspannungsreaktion auch unter schwierigen Bedingungen/im Alltag abrufen zu können sowie - entspannende (u.a. schlaffördernde) und aktivierende Rituale in den Alltag zu übertragen.
Inhalt(e) der Maßnahme	<ul style="list-style-type: none">• Erlernen der Unterstufe des Autogenen Trainings (Ruhe, Schwere, Wärme, Atem, Herz, Sonnengeflecht, Stirn)• Training Körperwahrnehmung• Entwicklung eigener Formeln• Ausblick weitere Entspannungsverfahren• Transfer in den Alltag• Erfahrungsaustausch <ol style="list-style-type: none">1. Teil: "Ankommen", sich Zeit nehmen, Alltagsstress hinter sich lassen2. Teil: 2 Entspannungsübungen (neue Formel des AT + Einbettung der Formel in Phantasiereise)3. Teil: Transfer in den Alltag4. Teil: Rücknahme (z.B. Bewegungsspiel)
Methoden zur Umsetzung	-Informationen und Diskussionen zum Thema Stress (u.a. Einsatz von Fragebögen) - gruppenorientiertes Training - Anleitung von Entspannungsübungen - Training bewusster Wahrnehmung + ständige Wiederholung von An- und Entspannung zur Entwicklung von Reflexen die auch in schwierigen Situationen funktionieren (zuverlässige Verfügbarkeit von Entspannung) - Feedbackrunden - Selbsterfahrung für den Transfer in den Alltag - Aushändigung eines Skripts Entspannungsprotokolls
Kompaktangebot:	Nein
Umfang und Dauer	Der Kurs umfasst 10 Einheiten von jeweils 60 Minuten Dauer.
Kursgebühr	120.00 €
Nachbetreuung/Wiederholung	Nein