



Weiterbildung Dipl. Coach für Autogenes Training

Seminarleitung: Sonja Hildebrand, dipl. Stressregulationstrainerin und psychologische Beraterin, und **Christina Stäheli**, MA, eidg. anerkannte Psychotherapeutin, dipl. Körperzentrierte Psychotherapeutin IKP

Methode

Autogenes Training nach J. H. Schultz ist ein Entspannungsverfahren, das mit Techniken der Selbstbeeinflussung (Autosuggestion) arbeitet: Der ausübende Mensch lernt, sich ohne Beeinflussung von aussen selbstständig und nur durch innere Kräfte in einen tiefen Entspannungs- und Erholungszustand zu versetzen. Die Muskulatur und vegetative Funktionen wie Atmung, Durchblutung und Puls gehen dabei über in einen Zustand der Ruhe und Entspannung. Dabei wirkt die Seele auf den Körper – und der Körper reagiert mit den typischen Gefühlen von Ruhe, Schwere und Wärme.

In der Psychotherapie ist Autogenes Training anerkannt und weit verbreitet, insbesondere zur Behandlung von vegetativen und nervösen Störungen, zur Stressreduktion, gegen das Burnout-Syndrom, aber auch für medizinische Indikationen wie Neurosen, phobische und psychosomatische Erkrankungen und als Begleittherapie im therapeutisch-beraterischen Kontext sowie in der Komplementärmedizin.

Anerkennung

Die Weiterbildung erfüllt die Vorgaben der Schweizerischen Stiftung für Komplementärmedizin ASCA und des Erfahrungsmedizinischen Registers (EMR) für die Kassenanerkennung in der Schweiz. Voraussetzung: 150 Std. (EMR) /180 Std. (ASCA) Schulmedizin und 150 Std. Erfahrungsmedizin. Schulmedizinische Lehrinhalte aus absolvierten Aus- und Weiterbildungen am IKP sind anrechenbar.

Weiterbildungsinhalte

1. Studienabschnitt: Grundlagen (23h) vom 14.03. bis 30.05.2024

- Grundstufe des Autogenen Trainings: Theoretische Grundlagen, praktisches Wissen und Training der sechs Übungen nach J. H. Schultz (Schwere, Wärme, Herz, Atmung, Sonnengeflecht und Stirnübung).
- Anleitungskompetenz und Praxis der Gesprächsführung zur Vermittlung der Inhalte an Klientinnen.
- Die Anwendung von Formelbildungen.



Anmeldung
180-035

Gruppe: mind. 8, max. 18 Teilnehmerinnen

2. Studienabschnitt: Vertiefung (60h) vom 13.06. bis 19.12.2024

- Festigung der Abläufe der sechs Übungen.
- Anleitung zur Selbsthypnose, Begleitung und Unterstützung des Entspannungsvorgangs und des Wechsels vom Wachzustand in einen veränderten Bewusstseinszustand.
- Indikationen für Entspannungsverfahren; Stress, Stressmanagement und Stressprävention, Gesprächsführung.
- Theoretische Grundlagen der Erfahrungsmedizin sowie der Stress- und Resilienzforschung.
- Vorstellung weiterer Methoden aus der Entspannungs- und Präventivmedizin: Progressive Muskelrelaxation (PMR), Imagination, Hypnose, Trance, Yoga etc.
- Intervention in der Gruppe, eigenständige Übungen mit Selbsterfahrung und in der Gruppe, Supervision zu den Selbsterfahrungen und den Erfahrungen in der Praxis.

Über die Schulungsangebote hinaus begleitet die Gruppenleitung das Selbststudium und das Erstellen der Transferarbeit.

Umfang

Grundlagen: Training Übungen 1–6	23h
Vertiefung: Übungen, Supervision und Intervention	60h
Begleitetes Selbststudium	75h
Transferarbeit / Videosequenz / Abschlussprüfung	22h

Die Teilnehmenden schliessen die Weiterbildung ab mit dem Diplom «Dipl. Coach für Autogenes Training».

Zielpublikum und Teilnahmevoraussetzungen

Die Weiterbildung eignet sich für Personen mit Vorbildung und Berufserfahrung im psychosozialen Bereich, die in sozialen, therapeutischen und beraterischen Bereichen tätig sind, z. B. psychologische und psychosoziale Beraterinnen, Pädagoginnen, Atemtherapeutinnen, Ernährungsberaterinnen, Kunsttherapeutinnen, Sozialarbeiterinnen und Coaches.

Um für die Weiterbildung aufgenommen zu werden, senden Sie uns das Anmeldeformular, Ihre Ausbildungsnachweise und einen Lebenslauf zu. Die Anzahl der Teilnehmerinnen ist auf 18 beschränkt. Bei entsprechender Eignung und nach Rücksprache steht die Weiterbildung auch Quereinsteigerinnen oder Interessentinnen ohne entsprechende Berufserfahrung offen. Gegebenenfalls empfehlen wir ein Beratungsgespräch mit den Dozentinnen.



Die Anerkennung von jeweils 150 Std. (EMR) / 180 Std. (ASCA) schulmedizinischen Grundlagen ist möglich, bzw. kann als zusätzliches separates Angebot absolviert werden (Schulmedizinisches Basiswissen Ausbildung).

Siehe dazu: ikp-therapien.com/fortbildung/emr-asca-tronc-commun/emr-asca

Fortbildung	Datum/Zeit	Ort	Kosten
180-035	Siehe sep. Datenplan oder Webseite	Zürich/Zoom	Fr. 3'320.–