KURZPORTRAIT DIPLOM-LEHRGANG

MEDIZINISCHES AUTOGENES TRAINING (MED. AT)

INKLUSIVE MED. PME (EINSTIEGSVERFAHREN)

Entspannung die mit dem Denken beginnt

Das Autogene Training (AT) zählt in Europa zu den bekanntesten Entspannungsverfahren sowohl im klinischen als auch im ausserklinischen Bereich.

DIE FACHSCHULE

medrelax professional ist als Fachschule für Entspannungsmedizin spezialisiert auf Ausbildungen in medizinischen Entspannungsverfahren: Autogenes Training (AT), Progressive Muskelentspannung (PME) und die Achtsamkeits-Interozeption (AI). Als übergreifendes Fachdiplom kann der Titel zur Fachperson für medizinische Entspannungsverfahren erworben werden.
Das akademische DozentInnenteam und die didaktisch abgestimmen Unterrichtsinhalte garantieren eine qualitativ hochstehende Ausbildung.

DIE METHODE

Das Autogene Training (AT) nach J.H. Schultz hat als Selbsthilfetechnik eine breite Anerkennung in der somatischen Medizin und in der Psychotherapie. Das AT wird heute sowohl therapeutisch bei einer Vielzahl von psychischen und psychosomatischen (psychophysischen) Erkrankungen eingesetzt wie auch vorbeugend als Verfahren zur allgemeinen Stressbewältigung verwendet.
Das Autogene Training (AT) ist ein didaktisch klar gegliedertes Verfahren zur sog. „konzentrativen Selbstentspannung“ und basiert auf der bewussten Wahrnehmung von Vorstellungs-geleiteten Körperempfindungen. Im praktischen Alltag wird AT bei spezieller Indikationsstellung mit der Progressiven Muskelentspannung (PME) als Einstiegsverfahren kombiniert.

«MED.»

Das «Med.» in med. Autogenes Training (med. AT) bezeichnet die medizinische Verwendung des Autogenen Trainings im Kontext der Entspannungsmedizin. Das Wissen aus dem «Basismodul Entspannungsmedizin» (s.u.) ermöglicht die spätere Verwendung des med. AT sowohl zur Gesundheitsförderung als auch zur therapeutischen Unterstützung bei körperlichen und psychischen Erkrankungen.

AUSZUG AUS DEM LERNINALT

«Basismodul Entspannungsmedizin»: Physiologische und psychologische Grundlagen der Stress- und Entspannungsreaktion, Kennzeichen des Medizinischen Entspannungszustandes (MEZ), Psychopathologie / psychopathologische Syndromlehre / Therapieausblick, Indikationen und Kontraindikationen für med. Entspannungsverfahren, Bewusstseinsveränderungen während des med. Entspannungszustandes, Grundlagen der medikamentösen Entspannungsinduktion (Psychopharmakologie), interpersonelle Beziehungsgestaltung bei der Anwendung von MEV (Einzelbehandlungen), Gruppendynamische Aspekte bei MEV (Anleiten von Gruppen).
«Praxismodul med. AT»: Historische Entwicklung des Autogenen Trainings (AT), physiologische und psychologische Veränderungen während des AT, Schritte der Entspannungsinduktion (AT-Grundstufe), Einblick in die imaginativ-therapeutische Arbeit (AT-Oberstufe), Indikationen und Kontraindikationen (Anwendungsbereiche), AT und anverwandte Entspannungsverfahren (PME als Einstiegsverfahren zur AT-Entspannungsinduktion, Lerninhalte des Praxismoduls PME), med. AT bei einzelnen Altersgruppen, med. AT bei spezifischen Erkrankungen (Modifikation des med. AT), Selbsterfahrung im AT,

eigenes Anleiten innerhalb der Lerngruppe, Fallbesprechungen eigener KlientInnen / PatientInnen.

IHRE GEWONNENE KOMPETENZ

Nach dem Diplomlehrgang verfügen Sie über ein fundiertes Wissen in Entspannungsmedizin. Sie kennen die Anwendungsbereiche (Indikationen / Kontraindikationen) der AT-Grundstufe und den Stellenwert der imaginativen Übungen der Oberstufe sowie deren psychotherapeutischen Anwendungsbereiche. Die entspannungsspezifischen Aspekte der interpersonellen Beziehungsgestaltung und die Aspekte der Gruppendynamik sind Ihnen vertraut. Sie kennen das AT aus der Selbsterfahrung heraus und können sich selbst jederzeit in den AT-Entspannungszustand versetzen. Sie sind fähig, sowohl gesunde Personen im AT anzuleiten (allgemeine Form des AT) wie auch kranke Menschen mit Hilfe des med. AT Therapien unterstützend zu begleiten (modifizierte Form des med. AT). Sie sind in der med. PME umfassend ausgebildet und können diese gezielt als Einstiegsverfahren für das med. AT einsetzen.

DAS DIPLOM

Nach Abschluss des Lehrganges und Einreichen einer kombinierten Diplomarbeit erhalten Sie das Diplom in med. Autogenem Training MR und med. Progressiver Muskelentspannung MR. Dieses befähigt Sie, selbständig Erwachsene, Jugendliche und Kinder in den Methoden anzuleiten sowie körperlich und psychisch kranke Menschen Therapien unterstützend zu begleiten.

Das Diplom erlaubt in Kombination mit dem Diplomabschluss in Achtsamkeits-Interozeption (med. AI) die Erlangung des Titels Fachfrau / Fachmann in med. Entspannungsverfahren MR (Fachdiplom).

Die Behandlungskosten des AT werden von Krankenversicherungen aus der Zusatzversicherung übernommen. Voraussetzung dazu ist die Registrierung der Therapeuten / Therapeutinnen beim Erfahrungsmedizinischen Register (EMR). Unser Lehrplan erfüllt die Kriterien des EMR und ermöglicht Ihnen so eine Abrechnung über die Krankenkassen (Zusatzversicherung).

ANFORDERUNGSPROFIL

Der Lehrplan richtet sich an medizinische / paramedizinische Fachpersonen, pädagogische und psychologisch beratende Fachkräfte sowie im Sport- und Gesundheitsbereich tätige Berufsgruppen. Bei entsprechender Eignung steht - nach einem abklärenden Vorgespräch - die Ausbildung auch Interessentinnen / Interessenten ohne entsprechenden Berufshintergrund offen. QuereinsteigerInnen profitieren dabei im besonderen Masse von den ausführlichen Kursunterlagen und können bei ausreichender Bereitschaft, sich mit den Themen der Entspannungsmedizin auseinanderzusetzen, problemlos dem Unterricht folgen.

KENNDATEN

Diplomlehrgang (162 Std. direkter Unterricht, inkl. Prüfung und freiwilliger Praktikumsarbeit): Basismodul Entspannungsmedizin, Praxismodul med. AT (inkl. Praxismodul med. PME als Einstiegsverfahren), Praktikumsarbeit, Diplomarbeit, Abschlussprüfung.

(Speziallehrgänge können von dieser Stunden- und Modulzusammensetzung abweichen).

Die Module können auch einzeln als Fortbildung gebucht werden.

Die vermittelten Lerninhalte erfüllen die fachlichen Beitrittsanforderungen der SGMEV (Schweizerische Gesellschaft Medizinischer Entspannungsverfahren).

Ausbildungsort: siehe Kursausschreibung.

ReferentInnen: Psychologen / Psychologinnen lic. phil., FMH Fachärzte / Fachärztinnen Psychiatrie und Psychotherapie

Anmeldung / detaillierte Kursunterlagen und Gesamtschulbroschüre über:
Kontaktformular auf www.medrelax.ch
Telefon 044 350 17 40
Email: professional@medrelax.ch