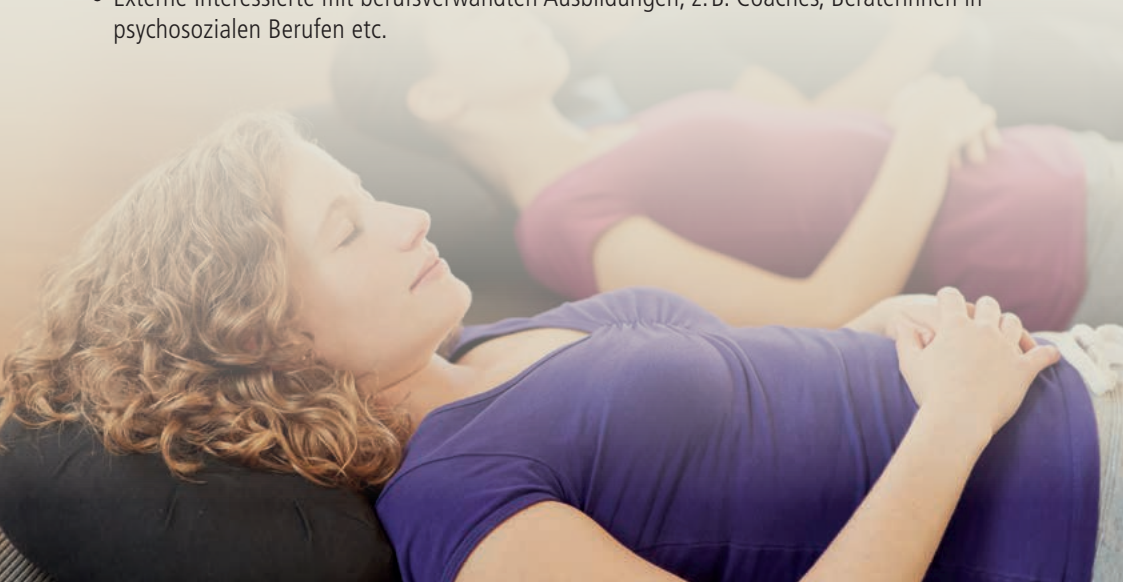
IKP Institut für Körperzentrierte Psychotherapie
IKP Dr. Yvonne Maurer AG

Weiterbildung

Dipl. Coach für Autogenes Training

Für:

- Fachpersonen aus Medizin, Psychologie, Sozialarbeit etc.
- Teilnehmende an den Weiterbildungen Ernährungs-Psychologische Beratung IKP, Körperzentrierte Psychologische Beratung IKP und Ganzheitlich-Integrative Atemtherapie IKP
- Externe Interessierte mit berufsverwandten Ausbildungen, z. B. Coaches, Beraterinnen in psychosozialen Berufen etc.



Hinweis:
Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern die weibliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechts- und Genderidentitäten und beinhalten keine Wertung.

«Unsere Weiterbildung zur/zum dipl. Coach für Autogenes Training erfüllt alle Vorgaben von EMR und ASCA: Ihre Chance für zusätzliche Qualifikationen, die sich auch über Krankenkassen abrechnen lassen.»

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 und in der Komplementärmedizin.

Positive Wirkungen:

- Selbstregulierung und Selbstentspannung
- Veränderung des Sinneserlebens und Hinwendung auf das Körpererleben
- Steigerung der Konzentrations- und Leistungsfähigkeit
- Reduktion von störenden Empfindungen und Schmerzerleben
- günstige Beeinflussung der Symptomatik bei chronischen und psychosomatischen Erkrankungen
- Erhöhung der Widerstandskraft gegen Stress bzw. Stressregulation und Stressabbau
- Förderung der Kreativität
- persönliches Wohlbefinden und grössere Lebensfreude

Inhalte, Ziele und Anerkennung

Inhalte und Ziele der Weiterbildung:

- Praktisches Wissen zu Autogenem Training aufnehmen und einüben
- Erweiterung der Wahrnehmungs- und Kommunikationsfähigkeiten
- Anleitungen zu Autogenem Training und weiteren Entspannungsverfahren einüben
- In Fallbesprechungen neu erlernte Kompetenzen aufzeigen und vertiefen
- Interdisziplinärer Austausch mit Beraterinnen/Therapeutinnen verschiedener Ausrichtungen
- Anwendung der vermittelten Inhalte in eigenen Fallsituationen der Teilnehmenden

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.

EMR:	Das EMR fordert jährlich 20 Std. Fortbildung in der registrierten Methodengruppe (exkl. Supervisionsstunden).
ASCA:	Jährlich 16 Std. Fortbildung in der registrierten Methodengruppe.
ASP und SGPP:	Die Assoziation Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten ASP sowie die Schweizerische Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie gewähren Credits auf IKP-Fortbildungen.
SVDE ASDD:	Der Schweizerische Verband diplomierter Ernährungsberater(innen) SVDE anerkennt IKP-Fortbildungsseminare mit SVDE-Fortbildungspunkten.
SGfB:	Die Aktivmitgliedschaft zum Fachtitel Berater(in) SGfB wird verlängert, wenn pro Jahr min. 30 Std. Weiterbildung zur Förderung der Beratungskompetenzen nachgewiesen werden, inkl. mindestens 5 Std. bestätigte klientenbezogene Supervision.

Umfang und Kosten

1. Studienabschnitt: Grundlagen (3 Monate)
Theorie Autogenes Training (Grundstufe und Organübungen), Übungen Autogenes Training 1–6, Grundlagen Erfahrungsmedizin

2. Studienabschnitt: Vertiefung (6 Monate)
Praktische Übungen 1–6 (Oberstufe), Selbsterfahrung, Wissensvermittlung, Gesprächsführung, Anleitkompetenz, Umsetzung in die Praxis: Erfahrungen mit Klientinnen, Intervision zu Gruppen- und Selbsterfahrung, Theorie Entspannungsverfahren und Stressmanagement

Begleitetes Selbststudium

Transferarbeit (Falldokumentation auf Video mit Kompetenznachweis)

Schriftliche Prüfung (single choice)

Praktische Prüfung

Umfang
Die Weiterbildung erstreckt sich über 9 Monate und umfasst 17 Präsenz- und Zoom-Veranstaltungen mit 83 Std. Die Teilnehmenden schliessen die Weiterbildung ab mit dem Diplom «Dipl. Coach für Autogenes Training».

Kosten und Durchführungsdaten
Eine Kostenaufstellung finden Sie auf dem separaten Datenblatt.

Die Anerkennung von jeweils 150 Std. (EMR / 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

Ablauf und Methoden

Ablauf der Weiterbildung

1. Studienabschnitt: Grundlagen

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

Über die Schulungsangebote hinaus begleitet die Gruppenleitung das Selbststudium und das Erstellen einer Falldokumentation.

Übungen der AT Grundstufe	1 Schwere 2 Wärme 3 Herz 4 Atmung 5 Sonnengeflecht 6 Stirnübung	**Methoden** • Wissensvermittlung • Praktisches Training

Ablauf und Methoden

Ablauf der Weiterbildung

2. Studienabschnitt: Vertiefung

- Festigung der Abläufe der sechs Übungen (Schwere, Wärme, Herz, Atmung, Sonnengeflecht und Stirnübung).
- 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.
- Intervision in der Gruppe, eigenständige Übungen mit Selbsterfahrung und in der Gruppe, Supervision zu den Selbsterfahrungen und den Erfahrungen in der Praxis.

Themen der AT Vertiefung 1	• Autosuggestive Leitsätze • Psychosomatische Beschwerden • Körperliche und psychische Krankheiten Immer mit Einbezug von Körper, Geist und Seele	**Methoden** • Erlernen von autosuggestiven Leitsätzen des AT • Schmerzausleitende Methoden • Physiotherapeutische Übungen • Mentales und emotionales Coaching • Finden von Lösungen
Themen der AT Vertiefung 2	• Intensivierung und Zugang zum Unbewussten • Symbole von Bilder- und Phantasiereisen, Tagtraumreisen etc. • Geschichten und Märchen • Unbewusstsein unserer Seele, Bilderreisen mit Einbezug von Alltagsproblemen. • Selbsterkenntnis und alte Muster und unbegründete Ängste auflösen. • Umgang mit Widerständen und seelischen wie körperlichen Blockaden.	**Ziele** • Selbstentspannung • Selbsterkenntnis • Selbstaktualisierung • Selbstwirksamkeit

Ausbildnerinnen und Teilnahmevoraussetzungen

Sonja Hiltebrand
Fachfrau mit medizinischem Berufshintergrund. Kadermitglied Care Team Thurgau. In eigener Praxis tätig: Dipl. Stressregulations-Trainerin (SZS), Psychologische Beratung, Coaching, Konfliktbewältigung. Seminarleiterin am IKP.
sonja.hiltebrand@eigene-balance-finden.ch
078 793 79 82

Alexander Pjorin Jenny
Dipl. Coach IPC / SCA, dipl. Lehrer für Autogenes Training IGM, dipl. Lebensberater FAE, dipl. Systemsteller ACC / GGA, dipl. Burnout Berater, Fachqualifikation Schulmedizinische Grundlagen. Seminarleiter am IKP.
jenny@mental4you.com
078 878 31 31

Voraussetzungen und Anmeldung

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** zusammen mit **Ihren Ausbildungsnachweisen** sowie einem **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.
Bei weiterführenden Fragen stehen wir gerne für unverbindliche Auskünfte zur Verfügung.

Hier erhalten Sie Informationen zu weiteren Seminaren oder Fortbildungen:

Hauptsitz Zürich:

IKP, Kanzleistrasse 17, 8004 Zürich
Telefon 044 242 29 30

Zentrale Lage, Nähe Stauffacher,
7 Gehminuten oder drei Tramhalte-
stationen ab Hauptbahnhof

Bern:

IKP, Stadtbachstrasse 42a, 3012 Bern
Telefon 031 305 62 66

4 Gehminuten vom Hauptbahnhof
(Ausgang West „Welle")

info@ikp-therapien.com
www.ikp-therapien.com
www.psychotherapie-ikp.com

IKP Institut für Körperzentrierte Psychotherapie
IKP Dr. Yvonne Maurer AG