

# Entspannungstraining für Kinder

## Fachfortbildung zum/r Kursleiter/in

### PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Schon Kinder leiden unter Stress und Leistungsdruck. Die Folgen sind häufig motorische Unruhe und Unkonzentriertheit bis hin zu AD(H)S, Lernschwierigkeiten und Verhaltensauffälligkeiten. Entspannungsverfahren können helfen, mit alltäglichen Stresssituationen fertig zu werden. Entspannungsverfahren mit Kindern sind in der Anwendung jedoch anders zu

handhaben als mit Erwachsenen.

Diese Kursleiter-Ausbildung befähigt Sie zur Durchführung von Entspannungskursen für Kinder in Kindergärten, Schulen, freien Kinder- und Jugendzentren, in Familienbildungsstätten und Volkshochschulen. Methodisch-didaktisches Know-How zum Aufbau einer Kurseinheit werden ebenso vermittelt, wie das intensive Üben von praktischen Durchführungen anhand von Beispiel-Kurseinheiten.

#### Seminarinhalte:

- Hintergrundwissen zu Stress und Entspannung
- Autogenes Training für Kinder und Jugendliche
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson für Kinder und Jugendliche
- Entspannungsgeschichten und Fantasiereisen
- Meditative Spiele und Stilleübungen
- Methodisch-didaktische Grundlagen zum Aufbau einer Kurseinheit
- Praktische Durchführung anhand von Beispiel-Kurseinheiten
- Aufbau von Kurseinheiten nach Zielgruppen: Kinder, Schüler, Jugendliche
- Aufbau von kompletten Kursen, z.B. zur Bewältigung von Prüfungsangst

Diese Fortbildung wendet sich insbesondere an: Berufsgruppen aus dem psychotherapeutischen Kontext, Jugend- und Sozialarbeiter, Erzieher bzw. Mitarbeiter im Kindergarten/-hort und Lehrer.

Bitte bequeme Kleidung, kleines Kissen, Laken oder Badetuch und Schreibzeug mitbringen.

**Dozent/in HP Psy Ursula Braun:** Heilpraktikerin für Psychotherapie mit Aus- und Weiterbildungen im Bereich Gerontologie/Demenz (über 10-jährige Berufserfahrung in diesem Bereich), Burnout, Entspannungstherapie, Energiearbeit, Analytischer Psychotherapie und Hypnose, EMDR, verschiedene Massagen und Psychologischer Astrologie. Gibt seit 2012 als Dozentin bei Paracelsus ihr Wissen und ihre Erfahrungen in unterschiedlichen Aus- und Fortbildungen weiter.

#### Termine:

**Do. 01.10.2020**  
**Do. 08.10.2020**  
**Do. 15.10.2020**  
**Do. 22.10.2020**  
jew. 14:30-19:00 Uhr  
**Do. 29.10.2020**  
14:30-18:30 Uhr

#### Preis:

**380,- Euro \***

#### Seminarort:

**Paracelsus Schule**  
**Zindelstr. 3-5**  
**37073 Göttingen**  
Tel. 0551 - 573 47

#### Seminarnummer:

**SSH34040620**

#### Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Paracelsus Schule
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

