

Tag 1

Dauer	Art	Thema
30 min	Theorie	Organisatorisches zum Live-Online-Unterricht Kennenlernen, Abfrage von Vorkenntnissen und des Erwartungshorizontes
60 min	Theorie	Stress und Entspannung <ul style="list-style-type: none"> • Arten von Stress • Stressoren • Holmes und Rahe Stress Skala • Stresskonzept nach Selye • Symptome von Stress • Stressbewältigung • Stressbewältigungsmodell nach Lazarus • Entspannung • Physiologische Kennzeichen der Entspannung • Psychologische Kennzeichen der Entspannung • Sympathikus und Parasympathikus Wahrnehmung
15 min	Pause	-
60 min	Praxis	Wahrnehmungsübungen <ul style="list-style-type: none"> • Spürt die Schwerkraft • Beckenschaukel • Kopfstellung • Aufrechter Gang • Arme heben • Brustwirbelsäulen Aufrichtung
15 min	Theorie	Grundlagen der PME <ul style="list-style-type: none"> • Begriffsbestimmung • Geschichte • Progression • Einsatzmöglichkeiten • Vorteile
60 min	Pause	-
75 min	Praxis	Exemplarische Übungseinheit PME mit 16 Muskelgruppen
45 min	Theorie	Progressive Muskelentspannung <ul style="list-style-type: none"> • Ansprache der Teilnehmer • Einleitung • Hauptteil • Schluss
15 min	Pause	-
60 min	Praxis	PME mit unterschiedlichen Anspannungsintensitäten
15 min	Theorie	Klärung offener Fragen

Tag 2

Dauer	Art	Thema
45 min	Theorie	Begrüßung Entspannungsverfahren <ul style="list-style-type: none"> • Ziele und Effekte • Entspannungsebenen • Langfristige Effekte • Voraussetzungen für entspannte Situationen • Potentielle Störfaktoren Reduktion der Muskelgruppen <ul style="list-style-type: none"> • Von 16 auf 7 • Von 7 auf 4
60 min	Praxis	PME mit 7 Muskelgruppen
15 min	Pause	-
60 min	Theorie/ Praxis	Physiologie <ul style="list-style-type: none"> • Atmung • Übung zur Atemsteuerung • Blutdruck • Herzfrequenz • Übungen zur Messung der Herzfrequenz • Übung zur Beeinflussung der Herzfrequenz über die Atmung
60 min	Pause	-
45 min	Praxis	PME mit 4 Muskelgruppen
45 min	Theorie	Methodik <ul style="list-style-type: none"> • Vor, während und nach der Entspannungsübung • Aufstellungsformen • Entspannungspositionen • Motivation • Motive • Entspannungstagebuch • Teilnahmeinformationen • Schlafhygiene
15 min	Pause	-
75 min	Praxis	Selbsterfahrung als Kursleiter
30 min		Informationen zur Prüfung Hausaufgabe Klärung offener Fragen

Tag 3

Dauer	Art	Thema
15 min	Theorie	Begrüßung und Vorstellung der Agenda
60 min	Praxis	PME in verschiedenen Ausgangsstellungen
15 min	Pause	
30 min	Theorie	Organisation von Einheiten und Kursen <ul style="list-style-type: none"> • Mikroplanung • Mesoplanung Transfer in den Alltag <ul style="list-style-type: none"> • Häufigkeit und Umfang Vergegenwärtigung <ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen • Zählverfahren
60 min	Praxis	Vergegenwärtigung
60 min	Pause	-
30 min	Theorie	Einblick in andere Entspannungsverfahren <ul style="list-style-type: none"> • Autogenes Training • Körperreise
60 min	Praxis	Körperreise und Schwere-Übung
15 min	Pause	-
30 min	Theorie	Biofeedback <ul style="list-style-type: none"> • Begriffsbestimmung • Funktion und Anwendung • Erfassbare Physiologische Parameter PME mit Kindern und Jugendlichen <ul style="list-style-type: none"> • Effekte • Empfohlenes Alter • Besonderheiten • Entspannungsgeschichte
60 min	Praxis	Kindgerechte Abwandlung der PME
15 min	Theorie	Klärung offener Fragen

Tag 4

Dauer	Art	Thema
15 min	Theorie	Begrüßung und Vorstellung der Agenda
60 min	Theorie	PME bei Erkrankungen
15 min	Theorie	PME im Sport
15 min	Pause	-
120 min	Prüfung	Lehrproben (Teil 1)
60 min	Pause	-
120 min	Prüfung	Lehrproben (Teil 2)
15 min	Pause	-
30 min	Theorie	Auswertung der Lehrproben Feedback des Dozenten Feedback der Teilnehmer