

Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach E. Jacobson - Wasserburg a. Inn

Zielgruppe:	<ul style="list-style-type: none"> - Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Gesundheits- und Krankenpflege, die dieses Entspannungsverfahren im Rahmen des Stationskonzeptes anbieten. - Ärztinnen und Ärzte in Weiterbildung zum Facharzt (Anerkanntes Entspannungsverfahren: 2x2 Tage im Abstand von mind. 6 Monaten)
Inhalt:	<p>Mit Übungen in willentlich herbeigeführter Anspannung und Lockerung einzelner Muskelgruppen, kann die Aufmerksamkeit auf unbewusst entstandene Muskelkontraktionen (Stress, Angst, Schmerzen) gelenkt werden. Durch die PMR-Übungen kann tiefe Entspannung erlebt und somit eine Modulation eingeleitet werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Theorie zum Setting in der Einzelbehandlung oder Kleingruppe (Erwachsene, ggf. auch Kinder u. Jugendliche) - Theorie zur Methode, Indikation, Abrechnung (ggf. Delegation an Mitarbeiter) Selbsterfahrung im Erleben und Anleiten in Kleingruppen
Ziele:	<ul style="list-style-type: none"> - Vermittlung von Kenntnissen zur Theorie - Befähigung zur Anwendung und Anleitung der Progressiven Muskelrelaxation
Methoden:	Vortrag, Demonstration der Übungen Diskussion
Referent:	Silvia Küntzelmann
Teilnehmer:	20
Veranstaltungsort:	kbo-Inn-Salzach-Klinikum, Haus 21, 1. Stock, Konferenzraum
Seminargebühr:	218,50,-€ (für Mitarbeiter entstehen keine Kosten)
Anmeldeschluss:	Basiskurs: 3 Monate vor dem jeweiligen Seminartermin
Fortbildungspunkte:	RbP (Registrierung beruflich Pflegenden), BLÄK (Bayerische Landesärztekammer) Katharina Danninger
Ansprechpartner:	
Anmeldung:	Mitarbeiter: FI 0311 Anmeldung klinikinterne Fortbildung Externe Interessenten nutzen bitte das Formular am Ende des Programmteils.
Hinweis:	Bitte bringen Sie eine Matte, Decke und ein Kissen mit. Bequeme Kleidung von Vorteil.

Termin/e:	Kursnummer:	Beginn:	Ende:	Unterrichtseinheiten (UE)
Basiskurs: 25.02.17 - 26.02.17	<i>neu: Zusatzkurs</i>	09:00	16:30	16 UE
29.06.17 - 30.06.17		09:00	16:30	16 UE
20.04.18 - 21.04.18				
Aufbaukurs: 17.11.17 - 18.11.17		09:00	16:30	16 UE
26.10.18 - 27.10.18		09:00	16:30	16 UE