

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

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

Termin/e:	Kursnummer:	Beginn:	Ende:	Unterrichtseinheiten (UE)
<b>Basiskurs:</b> 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				
<b>Aufbaukurs:</b> 17.11.17 - 18.11.17		09:00	16:30	16 UE
26.10.18 - 27.10.18		09:00	16:30	16 UE