

Musterstundenplan

(Beispiel für einen Veranstaltungstag)

Veranstaltung: Einführung in die Progressive Muskelentspannung

Zeit Unterrichtseinheit	Minuten für einzelne Abschnitte innerhalb der Unterrichtseinheit	Thema der Unterrichtseinheit	Konkretes Bildungsziel	Unterrichtsform (Frontalunterricht, Vortrag, Übung, Exkursion ...) und ggf. Methode	Hilfsmittel und Dozent (bei mehreren Dozenten)
9.00 – 10.30 Uhr	90 Minuten	Einführung in die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson	Wie leite ich die PME an? Was muß ich beachten? Gibt es Kontraindikationen?	Vortrag 90 Minuten	Skript, Flipchart
10.30 – 10.45	Pause				
10.45 – 12.15 Uhr	90 Minuten	Anwendung der Progressiven Muskelentspannung in Kleingruppen.	Demonstration einer effektiven Anleitung der PME. Jeder leitet einmal an. Der Referent unterstützt die Gruppenarbeit.	Vorführung/Demonstration der Übung durch den Dozenten 30 Minuten, Übung zur Anspannung und Entspannung der Nacken- und Schultermuskulatur 60 Minuten	Video, Yogamatte, Kissen
12.15 – 13.15 Uhr	Pause				
13.15 – 14.45 Uhr	90 Minuten	Rückenschmerz in Verbindung mit Stress.	Grundlagen zum Thema Faszien und die Ursache von Rückenschmerz.	Vortrag 90 Minuten	Skript, Bücher

			Wie wirkt sich der Schmerz auf meine Arbeit aus?		
14.45 – 15.00 Uhr	Pause				
15.00 – 16.30 Uhr	90 Minuten	Faszientraining versus Muskeltraining	Übungen aus dem Faszientraining (Bindegewebestraining). Wie vermittelt ich das Faszientraining? Wie unterscheidet es sich vom Muskeltraining? Welche Übungen sollten an die Klienten auf jeden Fall weiter gegeben werden?	Vortrag 30 Minuten, Übungen mit der Faszienrolle 60 Minuten	Skript, Yogamatte, Faszienrolle

Seminarziele: Das Seminar soll der Wissensvermittlung zum Thema Stress und zum Thema Rückenschmerz dienen. In diesem Kurs geht es um das Erlernen und Weitergeben von Entspannungsmethoden für den beruflichen Alltag anhand der Progressiven Muskelentspannung. Umfangreiches Schulungsmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Dozent: Max Mustermann, Physiotherapeut

Das Seminar richtet sich an Mitarbeiter/innen aus psychosomatischen und therapeutischen Arbeitsfeldern.