



QUALITÄT  
GESUNDHEIT  
ORGANISATION

## *Entspannungspädagogik für Gesundheitsberufe*



*Anderen Menschen dabei helfen,  
Entspannung und Gelassenheit  
zu finden.*

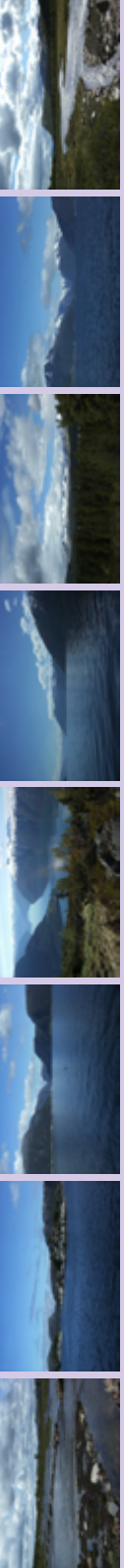


### *Kontakt:*

Katharina Wettich-Hauser  
Josef-Werner-Straße 14a  
69151 Neckargemünd  
Tel. +49 176 51049506  
Mail: [wettich-hauser@t-online.de](mailto:wettich-hauser@t-online.de)  
Web: [www.wettich-hauser.de](http://www.wettich-hauser.de)

Kinderkrankenschwester  
Diplompflegewirtin FH  
Studienschwerpunkt: Bildung und Beratung  
Qualitätsbeauftragte und Interne Auditorin  
Qualitätsmanagerin  
Entspannungstrainerin  
Systemisch lösungsorientierte Beraterin und  
Supervisorin  
Lego® Serious Play® Facilitator





*Langjährige Erfahrung in der Qualifizierung von  
Mitarbeitern in der Entspannungspädagogik*

*Langjährige Arbeit in der Gesundheitsförderung  
mit chronisch kranken Menschen*

*Betriebliche Gesundheitsförderung mit Mitarbeitern  
des UniversitätsKlinikums Heidelberg*

**Ziel des Kurses:** die selbstständige Anleitung von Gruppen und Kursen in Progressiver Muskelentspannung, Autogenem Training und weiteren Techniken wie Achtsamkeit, Atemübungen, entspannende Spiele, Körperwahrnehmungsübungen, Bildmeditationen, entspannende Bewegungsübungen. Die Teilnehmer lernen Gruppen vorzubereiten, durchzuführen und nachzubereiten. Grundlegend für die Arbeit mit den Patienten ist die Kenntnis des eigenen Stressmanagements. Theoretische Inhalte des Kurses werden auf die berufliche Praxis übertragen.

**Methoden:** Impulsreferate, Partner- und Kleingruppenarbeit, praktische Übungen, Supervision

Die Teilnehmer sollen parallel zum Kurs die Möglichkeit haben, das Gelernte unmittelbar an ihrem Arbeitsplatz umzusetzen.

Für die Erteilung des Zertifikates muss jeder Teilnehmer mindestens 10 selbstständig durchgeführte Gruppentermine oder Einzelinterventionen durch schriftliche Planung und Nachbearbeitung nachweisen. Die einzelnen Module sollen sich über einen Zeitraum von einem Jahr verteilen.

**Zielgruppe:** Pflegende und andere Mitarbeiter in Gesundheitsberufen, die Patienten einzeln oder in Gruppen entspannungspädagogisch anleiten möchten.

Es wird ein Teilnehmerzertifikat mit den Inhalten des Kurses ausgestellt.

Der Kurs ist Zertifiziert von der Registrierungsstelle berufliche Pfleger.

## **Das Programm:**

### **Modul 1: 6 x 4 Stunden**

- Erlernen von Entspannungs-, Wahrnehmungs-, Atem- und Bewegungsübungen und -techniken
- Verfeinerung der Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Umgang mit dem eigenen Stress / Stressmanagement / Burn-out-Prophylaxe / Umgang mit Grenzen
- Methodik der Vermittlung entspannungspädagogischer Angebote im pflegerischen Kontext und Grundlagen zur Gestaltung einer Gruppenstunde
- Indikationen und Kontraindikationen
- Grundlagen der Kommunikation und Gesprächsführung

### **Modul 2: 4 x 4 Stunden**

- 4 Reflexions-Nachmittage mit Supervision der TN und weiteren Themen

### **Modul 3: 4 x 4 Stunden**

- 4 Reflexions-Nachmittage mit Supervision der TN und weiteren Themen

### **Optionale Themen, die in Modul 2 + 3 bearbeitet werden:**

- Kinder in der Entspannungsgruppe,
- psychisch Kranke Menschen,
- alte Menschen,
- chronisch Kranke,
- Querverbindungen und Schnittmengen mit anderen Therapieformen,
- Bedeutung von Ritualen,
- Gruppendynamische Prozesse u.a.