

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

Zielgruppe:	Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Gesundheits- und Krankenpflege, die dieses Entspannungsverfahren im Rahmen des Stationskonzeptes anbieten. (Basiskurs erforderlich, Aufbaukurs freiwillig nach 3-5 Jahren)
	Ärztinnen und Ärzte in Weiterbildung zur Fachärztin/zum Facharzt. (Anerkanntes Entspannungsverfahren: 2x2 Tage im Abstand von mind. 6 Monaten)
Inhalt:	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.
	- Theorie zum Setting in der Einzelbehandlung oder Kleingruppe (Erwachsene, ggf. auch Kinder u. Jugendliche) - Theorie zur Methode, Indikation, Abrechnung (ggf. Delegation an Mitarbeiter)
Ziele:	- Selbsterfahrung im Erleben und Anleiten in Kleingruppen - Vermittlung von Kenntnissen zur Theorie - Befähigung zur Anwendung und Anleitung der Progressiven Muskelrelaxation
Methoden:	Vortrag, Demonstration der Übungen Diskussion
Dozentin/ Ärztliche Leitung:	Silvia Küntzelmann
Teilnehmer:	12 (lt. Hygienerichtlinien)
Veranstaltungsort:	siehe unten zu den Terminen
Seminargebühr:	300,-€ pro 2-tägigen Kurs. (Für Mitarbeiter entstehen keine Kosten)
Anmeldeschluss:	Basiskurs: 3 Monate vor dem jeweiligen Seminartermin
Fortbildungspunkte:	RbP (Registrierung beruflich Pflegender), BLÄK (Bayerische Landesärztekammer)
Ansprechpartner:	Katharina Danninger
Anmeldung:	Mitarbeiter: FI 0311 Anmeldung klinikinterne Fortbildung Externe Interessenten nutzen bitte das Formular am Ende des Seminarskataloges.
Hinweis:	Falls Sie die Übungen im Liegen durchführen möchten, bringen Sie bitte eine Matte, Decke u. Kissen mit. Bequeme Kleidung von Vorteil.

Termin/e:	Seminarort:	Beginn:	Ende:	Unterrichtseinheiten (UE)
Aufbaukurs: 11.12.20-12.12.20	Haus 21, 1. Stock, Konferenzraum	09:00	16:30	16 UE
Basiskurse: 11.06.21-12.06.21 oder 09.07.21-10.07.21	Haus 46b, 10. St. Konferenzraum Haus 21, 1. Stock, Konferenzraum	09:00 09:00	16:30 16:30	16 UE 16 UE