Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PMR)

MARTHA MARIA
Unternehmen Menschlichkeit

Für Betreuungsassistentinnen/-assistenten nach §43b SGB XI
Für Zusätzliche Betreuungskräfte nach §53c SGB XI

Stresserleben ist ein Teil unseres Lebens und in unseren Alltag eingebunden. Die Auswirkung des negativen Stresserlebens ist die Entstehung von Muskelverspannungen, Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen und die Unfähigkeit, sich zu entspannen.
Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson bietet die Möglichkeit, durch gezielte kurzzeitige Anspannung der Muskulatur und eine darauffolgende Entspannung, die Folgeerscheinungen von Stresszuständen zu minimieren.

Inhalte:
- Übung: wie entspanne ich?
- Das Prinzip der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson
- Die Bedeutung von Körperhaltung und Atmung
- Übung macht den Meister
- Reflexion der Übungen

Kurs-Nummer:	**210318**
Zielgruppe:	Betreuungsassistentinnen/-assistenten, Zusätzliche Betreuungskräfte und Pflegekräfte
Termin:	18.03.2021, 8.30 bis 16.00 Uhr
Ort:	Martha-Maria Bildungszentrum, Nürnberg
Dozentin:	Elke Frodl
Teilnehmerzahl:	12
Anmeldung:	bis 28.02.2021
Punkte:	8 Fortbildungspunkte RbP
Kosten:	115,00 Euro inklusive Seminarunterlagen, Tagungsverpflegung mit Getränken und Mittagessen