Termine und Kosten

Basiskurs und Aufbautermin

Selbsterfahrung AT-Grundstufe inklusive Theorie, Methodik und Didaktik (die Vorgaben der ärztlichen Weiterbildungsordnung werden mit 32 UE innerhalb von mind. sechs Monaten abgedeckt)

Fr 05.09.14	17:00-21:15	„Schwere“ + „Wärme“
Fr 19.09.14	17:00-21:15	„Puls/Herz“ + „Atem“
Fr 10.10.14	17:00-21:15	„Leibwärme“ + „Stirnkühle“
Fr 20.03.15	17:00-21:15	vertiefende und aufbauende Übungen, allg. didaktische Aspekte, Gruppendynamik, (un-)produktives Anleiter-Verhalten, (Kontra-)Indikationen
+		
Sa 21.03.15	10:00-19:00	

Bei Anmeldung bis zum 01.07.14°: 585- € ermäßigt*/630,- €
danach: 640,- € ermäßigt*/670,- €

Selbsterfahrung AT-Fortgeschrittenen- und -Oberstufe

Zur Teilnahme ist es sinnvoll, die AT-Grundstufe ausreichend zu beherrschen.

Fr 30.01.15	15:00-22:00	Folgen- und Reihenübungen mit dazugehöriger Theorie, erweiterte Organübungen, formelhafte Vorsatzbildung (erweiterte Autosuggestionen), autogene Meditation
+		
Sa 31.01.15	10:00-21:45	

Bei Anmeldung bis zum 01.07.14°: 420,- € ermäßigt*/440,- €
danach: 460,- € ermäßigt*/480,- €

AT-Supervision

Termine nach Vereinbarung (i.d.R. Fr-Nachmittag 16:00-20:00). Diese Kleingruppensupervision steht als „ReFresh“ auch praktizierenden AT-Anleitern und ehemaligen Fortbildungsteilnehmern offen.

Kosten für 5 UE: 90,- € ermäßigt*/100,- €

Anmerkungen: Die genannten Zeiten sind inklusive Pausen angegeben. Handouts zu einzelnen Themen (PDF-Dateien), eine Abschlussbescheinigung über die absolvierten Inhalte sowie Kaffee, Tee und kleine Pausensnacks sind in den Kosten eingeschlossen. Alle Veranstaltungen finden in Bremen statt. Da die Gruppengröße begrenzt ist, entscheidet der Anmeldungseingang über die Teilnahme.

° Für den „Frühbucher-Preis“ ist der Eingang der Anmeldung maßgeblich.

* Ermäßigte Preise gelten ausschließlich für Mitglieder der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren und für Bezieher von Erwerbslosenunterstützung .

Kontakt

Psychotherapeutische Praxis
Björn Husmann
Möckernstraße 48
28201 Bremen
0421 / 53 23 67
praxis@bjoern-husmann.de
www.bjoern-husmann.de

© bei Björn Husmann. Druckfehler und Irrtümer vorbehalten. Stand: März 14

Björn Husmann
Diplompsychologe
Psychotherapeut

Fort- / Weiterbildung

Autogenes Training

(Grundstufe)

2014 / 2015 in Bremen

für Psychologen, Ärzten, Psychotherapeuten und Angehörige anderer Gesundheitsberufe

Das Verfahren

Autogenes Training (AT) wurde vor ca. 90 Jahren vom Psychiater Prof. Dr. J. H. Schultz als Möglichkeit der „konzentrativen Selbstentspannung“ aus der Hypnose entwickelt. Es ist ein äußerst effektives Selbsthilfeverfahren zur körperlich-seelischen Tiefenentspannung, das die persönliche Unabhängigkeit besonders betont und fördert.

AT ermöglicht den Übenden eine Verbesserung ihrer Selbstregulationsfähigkeiten und ihrer Stressresilienz, einen Ausbau von Gelassenheit, Achtsamkeit sowie Wohlbefinden und damit eine profunde Stärkung der Gesundheit (Förderung der Salutogenese).

Ebenso hat AT viele positive, in zahlreichen klinischen Studien nachgewiesene Effekte bei der Linderung einer großen Anzahl von psychischen, psychosomatischen aber auch körperlichen Beschwerden. Darüber hinaus kann AT - besonders seine Fortgeschrittenen- und Oberstufe - als Form eines aktiven, psychotherapeutischen Vorgehens verstanden werden.

Zur Fortbildungskonzeption

Die AT-Fort-/Weiterbildung gliedert sich in...

- einen Basiskurs, bei dem an drei Freitagsterminen die sechs Grundübungen des ATs mit Selbsterfahrungsmöglichkeiten sowie der dazugehörigen Theorie, Didaktik und Methodik im Vordergrund stehen werden;
- einen Aufbautermin (Fr+Sa), an dem vertiefende Übungen und Themen wie z.B. (Kontra-)Indikation, theoretische Aspekte und produktives vs. unproduktives Anleitungsverhalten bei Patientenkursen im Mittelpunkt stehen werden.

Darüber hinaus werden ein Selbsterfahrungstermin für die AT-Fortgeschrittenen- und -Oberstufe mit dazugehöriger Theorie usw. (Fr+Sa) sowie Supervison nach terminlicher Vereinbarung angeboten

Insgesamt werde ich das AT in seiner modernen, offenen Form vermitteln. Dabei verstehe ich den Erwerb einer fundierten AT-Qualifikation vor dem Hintergrund von mehr als 25 Jahren eigener AT-Praxis und der Leitung vieler Fortbildungen in diesem Bereich einerseits als einen fachlich-wissensmäßigen Lernprozess. Dieser wird durch Präsentationen und Handouts unterstützt. Andererseits wird das Potential des ATs als Entspannungsverfahren aber auch als Form der aktiven Psychotherapie nur mit ausreichender Selbsterfahrung wirklich begreiflich. Deshalb sollten die Teilnehmer und Teilnehmerinnen das AT - so weit möglich - auch im eigenen Alltag anwenden. Dadurch wird nicht nur das persönliche Entspannungspotenzial optimal aktiviert, sondern vor allem wird ein realistischer Blick auf die Situation späterer Klienten bzw. Patienten möglich.

Darüber hinaus sind mir die verbindliche, dialogische Arbeit in der Gruppe sowie eine Atmosphäre der „heiteren Gelassenheit“ wichtig, so dass die Fort-/Weiterbildung für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auch zu einer entspannten und entspannenden Erfahrung wird.

Zielgruppen

Die AT-Fort-/Weiterbildung richtet sich an...

- **Ärztinnen** und **Ärzte** z.B. in Weiterbildung „Psychiatrie“, „Psychotherapie“ oder „Psychosomatische Grundversorgung“ sowie an **Psychotherapeutinnen** und **-therapeuten**, die eine zusätzliche Abrechnungsgenehmigung für „übende Verfahren“ erwerben möchten. Für diese Zielgruppen werden die Vorgaben nach der ärztlichen Weiterbildungsordnung (2 x 8 Doppelstunden über mindestens sechs Monate) durch Basiskurs und Aufbautermin abgedeckt. Eine schriftliche Anerkennungszusicherung der Ärztekammer Bremen liegt vor. Wie in den vergangenen Jahren auch, soll die Fortbildung bei der Psychotherapeutenkammer akkreditiert werden, so dass zusätzlich Fortbildungspunkte gesammelt werden können.
- **Psychologinnen** und **Psychologen** (Diplom, Master, Bachelor, Magister) sowie im Einzelfall **Angehörige anderer psychosozialer (Gesundheits-)Berufe** - nachweislich gute Kenntnisse in klinischer Psychologie, Psychopathologie, Gruppendynamik und Krisenintervention vorausgesetzt! -, die sich ein berufliches Standbein im Präventions- oder Reha-Bereich aufbauen wollen. Für diese Zielgruppe sind nach den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren (DG-E) neben Basiskurs und Aufbautermin noch Selbsterfahrung in der AT-Fortgeschrittenen- und -Oberstufe sowie Supervision notwendig. Psychologinnen und Psychologen können die Teilnahmebescheinigung nach der Fortbildung für den Erwerb eines Qualifikationsnachweises der DG-E zum Kursleiter/zur Kursleiterin für „Autogenes Training (Grundstufe/Erwachsene)“ nutzen, der von VHSen oder Krankenkassen zur Leitung von AT-Präventionskursen aber auch von der KBV anerkannt.

Ich hoffe, ich habe mit dieser Ankündigung Ihr Interesse geweckt. Weitere Informationen zum Autogenen Training und zur Fort-/Weiterbildung finden Sie bei Bedarf auf meiner Homepage. Wenn Sie noch weitergehende Fragen haben oder wenn ich Ihnen das Anmeldeformular zu senden soll, nehmen Sie gerne mit mir Kontakt auf (Adresse siehe Rückseite).

Mit besten Grüßen

Björn Husmann

Björn Husmann

Diplompsychologe

niedergelassener Psychotherapeut (TP, AT) seit 1995

Gestalttherapeut

anerkannter Ausbilder/Dozent für Autogenes Training (Grund-, Fortgeschrittenen- und Oberstufe)

Erster Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren