

Kompetenz hat ein Diplom

**Das Fachdiplom *Berater / Beraterin für Stress- und Selbstmanagement SGMEV* befähigt Sie zu einer integrierten Anwendung der einzelnen Entspannungsverfahren.**

### DIE FACHSCHULE

medrelax professional ist als Fachschule für Entspannungsmedizin spezialisiert auf Ausbildungen in medizinischen Entspannungsverfahren: Autogenes Training (AT), Progressive Muskelentspannung (PME) und die Achtsamkeits-Interozeption (AI). Als übergreifendes Fachdiplom kann der Titel *Berater / Beraterin für Stress- und Selbstmanagement SGMEV* erworben werden.

Das akademische DozentInnen-Team und die didaktisch abgestimmten Unterrichtsinhalte garantieren eine qualitativ hochstehende Ausbildung.

#### «MED.»

Das «Med.» in med. Entspannungsverfahren bezeichnet deren medizinische Verwendung im Kontext der Entspannungsmedizin. Das Wissen aus dem «Basismodul Entspannungsmedizin» (s.u.) ermöglicht die spätere Verwendung der erlernten Entspannungsverfahren sowohl zur Gesundheitsförderung als auch zur therapeutischen Unterstützung bei körperlichen und psychischen Erkrankungen.

Gerade beim Vorliegen von Erkrankungen ist eine medizinisch angepasste Form der Entspannungsinduktion notwendig, sei es durch die Modifikation des jeweiligen Entspannungsverfahren oder sei es durch die differenzierte Auswahl innerhalb der verschiedenen med. Entspannungsverfahren.

### NACHDIPLOMMODUL

Das Nachdiplommodul ermöglicht Ihnen die Erlangung des übergeordneten Fachdiploms zum / zur

*Berater / Beraterin für Stress- und Selbstmanagement SGMEV.*

Innerhalb des «Nachdiplommoduls» können Sie Ihre bisherigen Kompetenzen weiter ausbauen, um interdisziplinär die verschiedenen Fachmethoden aus einem ressourcenorientierten Grundverständnis heraus anzuwenden.

Sie befassen sich dazu mit dem Rubikon-Modell, dem Zürcher Ressourcenmodell und der Bedeutung von affektregulatorischen Kompetenzen durch Einsatz von MEV. Darüber hinaus vertiefen Sie Ihre Kenntnisse innerhalb der Motivationspsychologie (Bedürfnis, Motiv, intrinsische Motivation und Volition) und Persönlichkeitspsychologie (Ich und Selbst, Big Five, Stressbewältigungsstrategien). Das erfolgreich absolvierte Modul wird mit dem übergeordneten Fachdiplom: *Berater / Beraterin für Stress- und Selbstmanagement SGMEV* abgeschlossen.

Das Fachdiplom erhalten Sie nach Abschluss des «Basismoduls Entspannungsmedizin», dreier Subkategorien der Entspannungsinduktion (Praxismodule des med. AT, med. PME und med. AI), des «Nachdiplommoduls» sowie nach dem Verfassen der Fachdiplomarbeit. Durch den modularen Aufbau, lässt sich das Fachdiplom individuell nach persönlichen Interessen und zeitlichen sowie finanziellen Möglichkeiten planen.

### IHRE GEWONNENE KOMPETENZ

Als Inhaberin / Inhaber des Fachdiploms *BeraterIn für Stress und Selbstmanagement SGMEV* besitzen Sie ein fundiertes und breites Wissen in der Entspannungsmedizin, kennen die Prinzipien des Selbst- und Stressmanagements und können die erlernten Entspannungsverfahren entlang der Beratungsmodelle praktisch anwenden. Sie verfügen

über notwendige Kenntnisse aus der Motivations- und Persönlichkeitspsychologie, um Ihre Klienten bei widersprüchlichen Bedürfnissen und Intentionen professionell zu unterstützen und deren Eigenverantwortlichkeit zu stärken. Das Fachdiplom befähigt Sie, Entspannungsverfahren bei einem breiten Spektrum von Krankheiten Therapie unterstützend anzuwenden und in Kursen oder Seminaren präventiv zur Gesundheitsförderung (Stressmanagement) wirken zu können.

## **KENNDATEN**

Fachlehrgang (354 Std., davon 234 Std. Präsenzzeit): Basismodul Entspannungsmedizin + Praxismodul med. AT + Praxismodul med. PME + Diplomarbeit (sofern nicht bereits im kombinierten Diplomelehrgang med. AT / med. PME erfolgt) + Praxismodul med. AI (inklusive Blended-Learning) + Nachdiplommodul + Fachdiplomarbeit.

(Das Nachdiplommodul ersetzt ab 2013 das bisher angebotene Verbindungsmodul und wurde neu an die erweiterten SGMEV Richtlinien und Anforderungen bezüglich Ausbildungsdauer und Inhalte angepasst).

Ausbildungsort: Zürich

ReferentInnen: Psychologen / Psychologinnen lic. phil., FMH Fachärzte / Fachärztinnen Psychiatrie und Psychotherapie

Anmeldung / Gesamtschulbrochure über:

Kontaktformular auf [www.medrelax.ch](http://www.medrelax.ch)

Telefon 044 350 17 40

Email: [professional@medrelax.ch](mailto:professional@medrelax.ch)

