



GKM

Gesundheit · Kommunikation · Motivation

TRAIN-THE-TRAINER:

„*Gelassen und sicher in den Schlaf*“

nach Prof. Dr. Surma

Qualifizierung zur Kursleiterin / zum Kursleiter

Das Programm “Gelassen und sicher in den Schlaf” ist als förderungswürdige Präventionsleistung nach §20 SGB V als 2-Tage-Blockseminar zertifiziert.

In diesem Kurs lernen potentielle Seminarteilnehmende, wie sie ihre Schlaf- und Regenerationsfähigkeit verbessern können. Sie erfahren, was gesunder Schlaf ist, welche Ursachen es für Schlafstörungen gibt und lernen Bewältigungsstrategien für eine verbesserte Schlafqualität kennen. Sie lernen, wie sie sich von belastenden Gedanken distanzieren und förderliche Einstellungen entwickeln können. Sie entdecken Möglichkeiten, wie ihnen bewusste Entspannung hilft, ihre Schlafqualität zu verbessern.

Das Präventionskonzept besteht insgesamt aus 8 Einheiten à 90 Minuten.

Theoretischer Hintergrund

Die Inhalte des Seminars wurden auf der Grundlage des aktuellen wissenschaftlichen Forschungsstandes und der Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) entwickelt.

Die Seminarinhalte lassen sich folgenden drei Ansätzen zur Verbesserung der individuellen Schlafqualität zuordnen:

- instrumentell
eigenen Schlaf analysieren, das Verhalten und die Schlafsituation verändern
- kognitiv-affektiv
schlafbehindernde Gedanken identifizieren, Bewertungen hinterfragen und innere „Unruhestifter“ beruhigen
- regenerativ
Entspannung lernen und trainieren

Basis-qualifikation

Die Weiterbildungsangebote des GKM-Instituts für Gesundheitspsychologie richten sich ausschließlich an Hochschulabsolventen und Studierende kurz vor dem Studienabschluss.

Voraussetzung für die Teilnahme an dem Train-the-Trainer-Seminar ist der erfolgreiche Abschluss (Diplom, Magister, Master, Bachelor, Staatsexamen) eines psychologischen, medizinischen, gesundheitswissenschaftlichen oder (sozial-)pädagogischen Studiengangs (Universität oder (Fach-)Hochschule). Wünschenswert sind darüber hinaus Erfahrungen in der Leitung von Gruppen.

Lernziele & Didaktik

Für eine selbstständige Durchführung der Methode erwerben die Trainer*innen sowohl das theoretische Hintergrundwissen als auch praktische methodisch-didaktische Kompetenzen zur Umsetzung der einzelnen Seminarmodule.

Ferner reflektieren und entwickeln sie eine ressourcenorientierte Grundhaltung und vertiefen ihre Fähigkeiten in der Leitung von Gesundheitscoachings.

Neben Kurzvorträgen zur Vermittlung der theoretischen Hintergrundinformationen steht im Mittelpunkt der Schulung die Selbsterfahrung mit einzelnen Gesprächsphasen und praktischen Übungen in simulierten Gesprächssituationen.

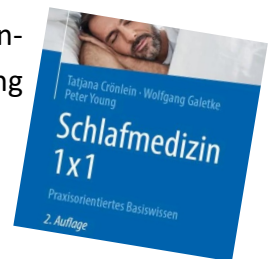
Seminarsteckbrief

- SEMINARUMFANG:** 1 Modul mit insgesamt 20 Fortbildungsstunden à 45 Min.
- TERMIN & ZEITEN:** siehe Homepage
- TEILNEHMERANZAHL:** mindestens 10 bis maximal 16 Personen
- TEILNAHMEGEBÜHR:** **Die Teilnahmegebühr pro Teilnehmer*In entnehmen Sie bitte der Homepage.**
Die Teilnahmegebühr beinhaltet zwei Übernachtungen mit Frühstück, Kaffeepausen vormittags und nachmittags, zwei Abend- und ein Mittagessen sowie Mineralwasser/Softgetränke im Tagungsraum.
Eingeschlossen sind ferner umfangreiche Seminarunterlagen (inkl. Zugang zum internen Bereich der GKM-Website).

BEGLEITBUCH:



Bitte bringen Sie zur Schulung das folgende Buch mit:
Schlafmedizin 1x1: Praxisorientiertes Basiswissen Taschenbuch – 26. Mai 2020 von Tatjana Crönlein (Autor), Wolfgang Galetke (Autor), Peter Young (Autor)



- VERANSTALTUNGSORT:** Das Seminar findet in der „Evangelischen Tagungsstätte“ in Hofgeismar bei Kassel (ICE-Anbindung) statt. Hofgeismar ist sowohl mit dem Auto als auch mit der Bahn sehr gut zu erreichen.

Evangelische Tagungsstätte Hofgeismar

Gesundbrunnen 8

34369 Hofgeismar

<https://www.tagungsstaette-hofgeismar.de>

Kursleitung



Monika Eberhardt

Monika Eberhardt leitet seit vielen Jahren Seminare zu den Themen Förderung gesunden Schlafs, Stressmanagement und Salutogenese und verfügt über umfassende praktische Erfahrungen.

Sie verfügt über eine fundierte konzeptionelle Expertise. Ihre „Superkraft“ ist die Verbindung von fachlicher Kompetenz, Humor und praktischer Umsetzung. Freuen Sie sich auf ein kurzweiliges Seminar!

Anmeldung

Bitte melden Sie sich online auf unserer Website unter

www.gkm-institut.de/anmeldung.html

an und laden Sie eine Kopie Ihrer Hochschulurkunde hoch.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs bearbeitet. Aufgrund der begrenzten Seminarplätze empfehlen wir eine möglichst frühzeitige Anmeldung.

Rückfragen

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte per E-Mail an:

GKM - Backoffice

Email: info@gkm-institut.de