

## TRAINERZERTIFIKAT

Frau

**FELICIA HERRMANN**

wird hiermit die erfolgreiche Teilnahme an der Veranstaltung

### „Entspannungsverfahren und körperorientierte Verfahren in der Verhaltenstherapie“

im Frühjahrssemester 2011 bestätigt.

Die Veranstaltung umfasste insgesamt 28 Semesterwochenstunden.

Die Teilnehmerin erwarb im Rahmen der Veranstaltung die Fähigkeit, eigenständig die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson als Trainerin bei Patienten und Gruppen anzuwenden.

#### Weitere Inhalte der Veranstaltung waren:

- Vermittlung theoretischen Wissens über historische Entwicklung, psychophysiologische Grundlagen und Wirkmechanismen von Entspannungsverfahren anhand der Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson
- Vermittlung theoretischer Inhalte und praktischer Übungen weiterer Entspannungsverfahren in der Verhaltenstherapie in AT, Meditation, Yoga und imaginativen Verfahren
- Kenntnisse über Einsatzmöglichkeiten und differentielle Indikation von Entspannungsverfahren in der Verhaltenstherapie
- Selbsterfahrung im Sinne regelmäßigen Trainings und Umgang mit Feedback
- Einübung von Kursleiterverhalten

Mannheim, 30.05.2011

Dr. Dipl.-Psych. Martina Rabuffetti-Lehle

Prof. Dr. Georg W. Alpers