

Ausbildungsüberblick Sounder Sleep System™ (Curriculum)

Um die Ausbildung zum zertifizierten Sounder Sleep System™ Schlafcoach erfolgreich abzuschliessen, sind folgende Voraussetzungen zu erfüllen:

- Schriftliche Erklärung über persönliche und berufliche Interessen am Sounder Sleep System
- Teilnahme an allen 3 Modulen innerhalb eines Jahres
- mindestens 10 Tage, 50 Stunden Anwesenheit im Präsenzkurs
- zwischen den Segmenten: mit Kolleginnen austauschen, sich gegenseitig unterrichten
- Audios mit ca. 20-minütigen Übungen machen, um Material zu kreieren für eigene Kurse
- Transkriptionen von Unterrichtsmitschnitt
- Material auf Google Drive studieren
- Präsentation jeweils einer Übung jeder der 4 Formen (WB/BNA/TZ/NZ)
- Vorstellung des Sounder Sleep Systems für ein fiktives Publikum im letzten Segment
- Gespräche mit Janine und der jeweiligen Organisatorin der Ausbildung

Allgemeines

- Trainingsprogramme sind offen primär für Feldenkrais Practitioner; unter gewissen Voraussetzungen auch für Personen aus anderen somato-psychischen Berufen (Besuch von mind. 10 Gruppenstunden FM plus 10 Std. SSS sowie ein Buch gelesen im Jahr vor Ausbildungsbeginn)
- Personen, die diese Ausbildung ‘für sich’ machen wollen, können auf ein Zertifikat verzichten, eine Teilnahmebestätigung wird ausgestellt für besuchte Segmente (wenn Platz)
- Am Ende der Ausbildung wird nach erfolgreicher Präsentation ein Lehrzertifikat ausgestellt

- Bei Bedarf und nach Ermessen der Trainerin kann eine erneute Präsentation online eingefordert werden

Wie läuft eine Ausbildung ab?

Das Sounder Sleep System wird systemisch unterrichtet, heisst jeder Kurs ist einzigartig in seiner Form, während die Inhalte praktisch jedes Mal die gleichen sind.

Die Teilnehmenden sollen möglichst tief ins Erleben eintauchen, um zu erfahren, wie leicht wir uns selbst mittels feiner, winziger und vor allem weniger Bewegungen und Betrachtungen des natürlichen Atems in Zustände tiefer Ruhe versetzen und bis zur Schwelle des Schlafs bringen können.

Rückmeldungsrunden über die Wirkung geben Einblick in die individuellen Erlebnisse aller Anwesenden – ein wichtiger Faktor fürs Verständnis des SSS und wie es funktioniert.

Die ganzen Kurstage sind auf unbesorgtes, freudiges und sicheres Lernen ausgerichtet.

Am Ende jeden Tages werden die Lektionen Schritt für Schritt durchgegangen und individuell aufgeschrieben, um eine weitere Variante des Verstehens einzubauen.

Alle Audiomitschnitte werden zur Verfügung gestellt.

Die optionalen gemeinsamen Mittagessen an den Kurstagen bieten Raum für private Gespräche und vieles kann so noch weiter vertieft oder zusätzlich erfahren werden.

Praktischer Inhalt

- + Wiegebewegungen für Selbstregulierung
- + Bewusst Natürlicher Atem für Wiederherstellung des natürlichen Atemrhythmus
- + Tageszähler für erholsame Pausen während des Tages zur allgemeinen Beruhigung
- + Nachtzähler für genüssliches Üben und auch (wieder) Einschlafen nachts
- + Diverse Praktiken um kreisende Gedanken oder Sorgen und somit den Geist zu beruhigen
- + Rückmeldungen über gemachte Erfahrungen, Zustände beschreiben, sich mitteilen

Theoretischer Inhalt

- + Primäre Schlafstörungen, woher sie kommen und wohin sie führen
- + Geschichte des Schlafens und das Erbe davon
- + Atem und Schlaf, allgemeine Gesundheit, Vorstellung diverser Atemtechniken
- + Feldenkrais und Schlaf
- + Vorschläge zur Gestaltung eigener Workshops
- + Diverse Schemen zum erweiterten Verständnis der Eigenschaften der SSS - Techniken
- + Unterschiede zwischen der Feldenkrais Methode und dem Sounder Sleep System
- + Anwendungsbereiche des Sounder Sleep Systems (Kurse in Kliniken, Firmen, Schulen...)