

Tantárgy neve: TANM-PPM-106 Autogén tréning

Tantárgy leírása:

1. Fejlesztett kompetenciaterületek: önismeret, feszültségoldás technikái, személyes hatékonyság növelése

2. A tanegység tartalma:

Az autogén tréning (rövid nevén AT) egy olyan lazítási módszer, amely alapvető testi-lelki nyugalom, kikapcsolódás elérésére tanít meg. A módszer alapfokának elsajátítói képesek lesznek arra, hogy 7-10 perc alatt kellemes, mély lazaságba, nyugalomba juttassák

önmagukat. Ezzel a napi igénybevételektől, feszültségektől mentesítik szervezetüket, és egyre közelebb kerülnek testük alapvető harmóniájához, egyre inkább megértik saját testük üzeneteit, és megalapozhatják azt az önismereti munkát, amelyet az AT magasabb fokozatain bontakoztathatnak ki, ám e nélkül, “önállóan” is egész az, amit az AT alapfoka nyújt.

Ideális esetben az AT szerves részévé válik az életünknek. A fenti előnyök kibontakozását folyamatosan érzi magán a gyakorló, és a teljes folyamat végére éri el a megfelelő mértékű és jellegű testi-lelki lazaságot.

kinek jó? Az AT fő előnye, hogy valóban elsajátíthat valamit, ami ezentúl egy életen át “rendelkezésünkre áll”, nem kell hozzá sem szakember, sem magnó, sem egyéb eszköz. Egy olyan készségünk lesz, mint az írás vagy az olvasás. Azok számára érdemes tehát ezt a módszert elsajátítani, akik szívesen “fektetnek be” a tanulási időszakban, hogy a módszer gyümölcsét később élvezhessék, és általában is szeretik maguknál tartani a kontrollt.

3. A tanegység teljesítésének kritériumai

A módszer elsajátításához kitartó és rendszeres gyakorlás szükséges, legalább 8-10 héten át. Ez azt jelenti, hogy az itteni, heti egy alkalommal kb. 1 órás csoportos foglalkozásokon felül naponta kétszer 15 percet kell fordítsanak a módszer otthoni gyakorlására, amelyről élménynaplót kell vezetni.

Irodalom

Bagdy E., Telkes J.: *Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában*. Budapest, 1988, Tankönyvkiadó
Bagdy E.: *A relaxációra épülő tanári mentálhigiénés és pszichoszomatikus prevenció*. Új Pedagógiai Szemle, 1996. 2. sz. 39-50. o.