AZAT Ausbildungszentrum für Alexander-Technik Zürich
Hasenbühlstrasse 18m, 8910 Affoltern am Albis, www.azat.ch, info@azat.ch

Curriculum Berufsausbildung Alexander-Technik 2. Jahr (Methodenmodul mit integriertem und externem Praktikum, Falldarstellungen und Abschlussprüfungen)

Inhalte

- Den Alexander-Technik-Lernprozess mit Klienten methodisch-didaktisch gestalten können (ressourcen- und lösungsorientierte, körper- und prozessorientierte Arbeitsweise)
  - Ganzheitliche Befundaufnahme
  - Arbeit mit Experimentierfeldern und Aktivitäten
  - neue Körper- und Bewegungserfahrungen vermitteln
  - Methode der bewussten Verhaltensänderung vermitteln
  - Mentale Selbstwahrnehmung fördern
  - Evaluationen durchführen
- Die therapeutische Beziehung bewusst gestalten können
- Die eigene therapeutische Haltung bewusst gestalten können
- Mit Bezugs- und Fachpersonen zusammenarbeiten können

Umfang und Gliederung

- 360 Unterrichtsstunden
- 39 Unterrichtswochen à 2 Halbtagen à 4 Stunden plus drei Wochenende à 16 Stunden pro Jahr
- Der methodenspezifische Eigenprozess ist integraler Bestandteil des Methodenmoduls. Der Umfang beträgt mindestens 8 Stunden und ist schriftlich zu reflektieren.
- 210 Selbstlernstunden. Studium Fachliteratur, schriftliche Arbeiten, Praktikum, Alltagstransfer
- Praktikumsteil bei den Ausbildenden. 29h begleitetes Üben in Kleingruppen, 60h Arbeit mit eigenen Klienten, 15h Arbeit mit eigenen Klienten für die Falldarstellungen, 21 h Besprechungen mit den Ausbildenden
- Praktikumsteil bei einem Mentor/ einer Mentorin extern. 6h Beobachtung Mentor:in, 30h Arbeit mit eigenen Klient:innen, 5h eigene Behandlungen unter Beobachtung des/der Mentor:in, 1h Standortbestimmung mit Mentor:in

Unterrichtszeiten

Dienstag, 8.00 – 12.00 Uhr, Donnerstag: 14.00 – 18.00 Uhr
plus drei Wochenende à 16 Stunden

Fertigkeiten	
	Wissensvermittlung
1	- Vermittelt den KL (Klienten) verständlich und situationsadäquat Konzepte, Instrumente und Vorgehensweisen der Alexander-Technik
2	- Vermittelt den KL anatomisches, physiologisches und neuropsychologisches Wissen
3	- Unterstützt die Wissensvermittlung mit entsprechenden Hilfsmitteln wie Skelett, anatomische Abbildungen, Bildern, Videos, Spiegeln usw.
Fertigkeiten	
	Methodenspezifischen Befundaufnahme
4	- Ermittelt im *Gespräch* befundrelevante Informationen · Motivation · Private und berufliche Lebenssituation · Bedürfnisse, Erwartungen, Ziele
5	- Ermittelt über die *methodenspezifische Wahrnehmung* die Selbstorganisation der KL · *Akustische Wahrnehmung* · *Taktile Wahrnehmung* · *Befragung*
6	- Erkennt · Akute Gefährdungen in psychischer und/oder physischer Hinsicht, welche andere oder zusätzliche Massnahmen erfordern · Beschwerdebilder, welche vorab oder parallel zur AT der medizinischen Abklärung und evtl. Behandlung bedürfen · Unangemessene Erwartungen der KL an die AT-Therapie
7	- Berücksichtigt medizinische Abklärungen und Diagnosen und verdeutlicht, dass die methodenspezifische Befunderhebung keine medizinische Diagnose ist
8	- Erklärt kurz und verständlich Ziele, Vorgehen und Grenzen der Alexander-Technik
9	- Evaluiert und entscheidet zusammen mit den KL, ob die Alexander-Technik hinsichtlich Wirksamkeit, Effizienz und Wirtschaftlichkeit die richtige Methode für deren Anliegen ist
10	- Vereinbart Zielsetzungen, Veränderungskriterien und Evaluation
11	- Vereinbart mit KL ein Therapiesetting, welches ihren Bedürfnissen sowie ihren zeitlichen und finanziellen Möglichkeiten entspricht
	Arbeit mit Experimentierfeldern
12	- Arbeitet mit den KL in den klassischen Experimentierfeldern der AT · Stehen · Gehen · Stuhlarbeit · Arbeit auf der Liege · Monkey-Stellung · Hände an die Lehne des Stuhls · Gehauchtes ‘Ah’ in Verbindung mit Atem- und Stimmarbeit · Ausfallschritt · Wandarbeit · Arbeit in der Hocke · Vom Fuss- in den Zehenstand
13	- Arbeitet mit den KL mit Aktivitäten wie Sehen, Sprechen, Singen, Joggen, Tanzen, Musizieren, Meditation, Tai-Chi, Dart Procedures usw.

14	- Arbeitet mit Aktivitäten, welche einen direkten Bezug zum Lebensalltag der KL haben, wie Bildschirmarbeit, Haushaltarbeiten, Auftritt vor Publikum usw.
15	- Passt den Schwierigkeitsgrad der Experimentierfelder dem Stand des Lernprozesses der KL an
16	- Entwickelt zusammen mit den KL Experimentierfelder in deren Lebensalltag
	Neue Körper- und Bewegungserfahrungen vermitteln
17	- Gestaltet den Lernprozess in folgenden methodischen Schritten: · Neue Körper- und Bewegungserfahrung vermitteln · positive emotionale Bewertung der neuen Erfahrung beachten · gewohnte Erfahrung bewusst machen · durch die kognitive Verarbeitung der neuen Erfahrung mit Inhalten des bewussten Gedächtnisses verknüpfen · die neue Erfahrung unter verschiedenen Bedingungen wiederholen und sie so vielfältig neuronal vernetzen · die neue Erfahrung durch Innehalten, Wahrnehmen und durch Abrufen von Inhalten des bewussten Gedächtnisses (mentale Anweisungen) zuerst in der Therapie und dann im alltäglichen Leben aktivieren · Transfer in den Lebensalltag überprüfen, reflektieren
	Methode der bewussten Verhaltensänderungen vermitteln
18	- Führt die KL verbal und manuell durch verschiedene Experimentierfelder und befähigt sie · ihrer störenden Denk- und Bewegungsmuster bewusst zu werden · mit Innehalten, Wahrnehmen und mentalen Anweisungen direktes Reagieren auf Stimuli zu hemmen · alternative Verhaltensmuster zu prüfen · sich für ein alternatives Verhaltensmuster zu entscheiden · und diese durch Innehalten, Wahrnehmen und mentalen Anweisungen zu aktivieren
	Selbstwahrnehmung fördern
19	- Ermutigt die KL zur Selbstwahrnehmung und zu Selbstexperimenten
20	- Ermutigt die KL darin, ihre Gedanken, Beobachtungen und Empfindungen verbal auszudrücken und integriert diese in den laufenden Prozess
21	- Fördert bei den KL die Fähigkeit des nichtwertenden, wohlwollenden Beobachtens
22	- Erklärt die Körperwahrnehmung als subjektives Konstrukt unseres Gehirns am Beispiel des Unterschiedes zwischen Körperwahrnehmung und visueller Wahrnehmung des Körpers im Spiegel.
23	- Fördert bei den KL die Fähigkeit zur Aufmerksamkeit im hier und jetzt
24	- Deckt mit den KL Denkmuster auf, welche die Selbstorganisation stören, (z.B. einengendes, sich verurteilendes oder überforderndes Denken) und zeigt alternative Denkweisen auf.
25	- Identifiziert zusammen mit den KL Situationen in ihrem Lebensalltag, welche zu Störungen ihrer Selbstorganisation führen und unterstützt sie dabei auch in solchen Situationen die Alexander-Technik-Instrumente einsetzen zu können
	Die therapeutische Beziehung
26	- Arbeitet im therapeutischen Prozess an der Selbstermächtigung und Genesungskompetenz der KL
27	- Gestaltet Nähe und Distanz in der therapeutischen Arbeit achtsam und respektvoll
28	- Nimmt mit Interesse und Empathie auf, was die KL verbal und nonverbal mitteilen, ohne gleich darauf zu reagieren

29	- Erfasst die KL ganzheitlich in ihrer Lebenswelt und bezieht diese in den therapeutischen Prozess ein
30	- Gestaltet den Therapieprozess zusammen mit den KL, nimmt ihre Bedürfnisse auf und respektiert ihre gegenwärtigen Möglichkeiten und Grenzen
31	- Betrachtet die Selbstorganisation der KL stets als Momentaufnahme im Alexander-Technik-Lernprozess
32	- Fördert und fordert die KL mit Achtung, Wertschätzung und Empathie
33	- Begleitet die KL in ihren aktuellen Lebenssituationen mit Geduld und Verständnis
34	- Integriert Beobachtungen, Veränderungen, Fragen aus dem Lebensalltag der KL in den therapeutischen Prozess
35	- Stärkt die Ressourcen der KL und macht ihnen diese bewusst
36	- Gestaltet das Lösen der Beziehung bewusst und vorausschauend
	Evaluation
37	- Beobachtet, benennt und reflektiert kontinuierlich zusammen mit den KL die Veränderungen in deren Selbstorganisation und die damit verbundenen Auswirkungen auf ihre Beschwerden
38	- Überprüft mit den KL, ob die stattfindenden Veränderungen mit ihren Therapiezielen übereinstimmen
39	- Überprüft und würdigt mit den KL die Fortschritte beim Transfer der neuen Selbstorganisation in ihren Lebensalltag und lässt die Rückmeldungen in den weiteren Prozess einfliessen
40	- Überprüft das Verständnis der KL der Alexander-Technik-Konzepte, -Instrumente und Vorgehensweisen; klärt Missverständnisse im weiteren Prozess auf
41	- Überprüft und bespricht mit den KL fortlaufend das Therapiesetting und passt es den sich ändernden Bedürfnissen an
Haltungen	
42	- Arbeitet kontinuierlich an seiner eigenen Selbstorganisation
43	- Pflegt das eigene psychische und physische Wohlbefinden (genügend Bewegung und Entspannung, Stressabbau, gesunde Ernährung, Ausgleich zur therapeutischen Arbeit)
44	- Entwickelt sich persönlich und fachlich weiter
45	- Arbeitet mit den KL innerhalb der Grenzen der Alexander-Technik und der eigenen Kompetenzen
46	- Handelt im Bewusstsein ihrer/seiner Rolle und Verantwortung gegenüber den KL
47	- Richtet ihr/sein Handeln nach den ethischen Richtlinien des SBAT und der OdA KT, hält sich an den Datenschutz und die Schweigepflicht

Die Studierenden sind mitverantwortlich, dass sie am Ende der Grundausbildung alle Ressourcen erworben haben, d.h. sie sollen fehlende Ressourcen bei den Ausbildenden einfordern.

Lernformen
praktisches Arbeiten mit Ausbildenden und Mitstudierenden, Wissensvermittlung durch die Ausbildenden, Arbeit mit sich selbst, Studium von Fachliteratur, Schriftliche Reflexion des methodenspezifischen Eigenprozesses, Praktikum: Arbeit mit Klienten unter Supervision, externes Mentoring

Zulassungsbedingungen

- Abgeschlossenes erstes Jahr der Berufsausbildung am AZAT

Evaluationen

- Schriftliche Reflexion des methodenspezifischen Eigenprozesses
  - Umfang: 5´000 Zeichen ohne Leerschläge
- Periodische Standortgespräche. Begleitung des Eigenprozesses (Optimierung der Selbstorganisation)
- Überprüfung der schriftlichen Arbeiten (Falldarstellung)

Praktikum

	Kontaktstunden	Selbstlernstunden	Dokumentation
Mit Ausbildenden	29h Begleitetes Üben in Kleingruppen		
	20h Besprechung	60h Arbeit mit eigenen Klienten	Behandlungsprotokolle
	1h Besprechung der Falldarstellung	15h (3Xmin. 5h) Arbeit mit Klienten für Falldarstellungen*	3 Falldarstellungen (schriftlicher Teil der Abschlussprüfung)
Mit Mentorin/Mentor	6h Hospitanz Beobachtung der therapeutischen Arbeit der Mentorin/des Mentors		Behandlungsprotokolle
	5h Arbeit mit eigenen Klienten unter Beobachtung, 1h Besprechung	30h Arbeit mit eigenen Klienten	Behandlungsprotokolle

*) 3 Falldarstellung inkl. Schlussfolgerung à mindestens 5 Behandlungen pro Klient/Klientin (Umfang: 50‘000 bis 55´000 Zeichen ohne Leerzeichen, weitere Details siehe: Vorgaben zum Verfassen der Falldarstellungen. Anhang 1 SBAT Richtlinien Ausbildung)

Kompetenzorientierte Abschlussprüfung schriftlich, praktisch und mündlich

- 3 Falldarstellungen aus dem Praktikum
- Teilprüfung Methodenausbildung
- Praktische Abschlussprüfung (komplette Erstbehandlung einer unbekannten Klientin/eines unbekannten Klienten und Erstellung eines fachgerechten Protokolls, Dauer 90 Minuten davon maximal 30 Minuten für das Protokoll)
- mündliche Abschlussprüfung (Reflexion der praktischen Prüfung und Beantwortung von Fachfragen, Dauer 30 Minuten)

Abschluss

Nach dem Besuch der erforderlichen Kontaktstunden, dem Erarbeiten der Ressourcen in den Selbstlernstunden sowie der von der Ausbildungsleitung angenommenen schriftlichen Arbeiten, dem Besuch der Module berufsspezifische, sozial- und naturwissenschaftliche Grundlagen werden die Studierenden zur Teilprüfung Methodenausbildung und zur kompetenzorientierten Abschlussprüfung am AZAT zugelassen.
Nach erfolgreichem Bestehen der Abschlussprüfungen erhalten die Absolvierenden der Berufsausbildung das Diplom als Alexander-Technik-Therapeut:in/Lehrer:in/Coach:in des AZAT sowie die Ausbildungsanerkennung des Schweizerischen Berufsverbandes SBAT.