

# 'Partnering with Poise' gondozói és hozzátartozói kurzus

Szakmai felkészítő tréning Alexander-technika tanárok számára

**Időpont:** 2019. szeptember 8-12., vasárnaptól csütörtökig, minden nap 10:00-19:30 (ebédidő 13:30-15:00)

**A képzés díja:**

- **Augusztus 18-ig:** 300 EUR az öt napra összesen, ATE tagoknak kedvezményes ár 200 EUR. A kedvezményt az egyesület pályázati forrásból finanszírozza.
- **Augusztus 18. után:** 325 EUR az öt napra összesen, ATE tagoknak 225 EUR.

**Jelentkezési feltétel:** a kétnapos kurzuson történő részvétel, illetve 5 év tanítási tapasztalat ajánlott (minimum 3 év).

**Regisztráció és fizetés:**

[www.thepoiseproject.org/partnering-with-poise-teacher-training-budapest](http://www.thepoiseproject.org/partnering-with-poise-teacher-training-budapest)

**További információ:** Majer Attila, [info@majerattila.hu](mailto:info@majerattila.hu)

**Az esemény központi honlapja:**

[www.thepoiseproject.org/events/2019/budapest-care-partner-course-training](http://www.thepoiseproject.org/events/2019/budapest-care-partner-course-training)

A képzés vezetője Monika Gross, ügyvezető igazgató. Tolmácsolást biztosítunk.

*"What else can I do besides taking my medication?"*

## Alexander Technique for Parkinson's

In partnership with your medical care team  
AT can play a role in management of symptoms

An initiative of **THE POISE PROJECT**

## A program fő célja

**Tapasztalt Alexander-tanárok felkészítése egy hozzátartozóknak és családi gondozóknak szóló kurzus levezetésére.**

**Légy részese ennek az úttörő nemzetközi projektnek! Olyan tanári csapatot építünk, amely elsőként valósít meg széles társadalmi rétegnek szóló, teljes egészében másolható és ismételhető AT alapú tréninget.**

Sikeres programot fejlesztettünk ki, mely hatékonyan alkalmazható széles skálán változó feltételek között is.

A 'Partnering with Poise' elnevezésű kurzus a Parkinson Alapítvány támogatásával jött létre. Fejlesztése az IRB (Institutional Review Board - etikai bizottság) által jóváhagyott kutatás része volt, melyet Dr. Rajal Cohen, a Poise Project tudományos tanácsadója vezetett az Idaho Egyetemen. A képzési programot és protokollt Belinda Mello és Monika Gross készítette. Emellett 2018-ban megkaptuk az AmSAT Kutatói Ösztöndíját.

**A 'Partnering with Poise' egy tízhetes, csoportos képzés, mely heti egyszeri 90 perces foglalkozásra épül, maximum 12 fő részére.**



2017. szeptember és 2018. december között Észak-Karolinában és Washington DC-ben 9 helyszínen valósítottuk meg a kurzust. A kutatás részeként a kurzus elején és végén, valamint 6 és 12 hónappal utána vettünk fel adatokat. Ennek eredményei több nemzetközi konferencián bemutattuk (American Congress for Rehabilitation Medicine, 2018. október, Dallas; World Parkinson Congress, 2019. június, Kyoto). 2019. szeptemberben pedig az International Parkinson's Disease and Movement Disorders Society konferenciáján veszünk részt Nizzában.

## **További célok**

A kurzus megvalósítása világszerte minél több helyszínen, szemléltetve a lehetőséget, mely az AT alapú kurzusok további célcsoportokra történő kiterjesztésében rejlik. Ezáltal szeretnénk elérhetővé tenni az Alexander-technika szabályszerűségeit széles körben, különböző társadalmi-gazdasági rétegek számára.

A program kifejlesztése óta újabb támogatást kaptunk az Amerikai Alzheimer Alapítványtól, hogy a képzést demens személyek hozzátartozói számára is megvalósítsuk. Továbbá szerződést kötöttünk a washingtoni IONA idősgondozó szervezettel, hogy a képzés olyan hozzátartozókhoz is eljusson, akiknek gondozottjai az öregedés okozta általános kihívásokkal küzdenek, degeneratív elváltozással nem diagnosztizáltak.

A kurzus sikeres kiterjesztésében hatalmas lehetőség rejlik. Sokak érdeke, hogy olyan módszereket támogassanak, amelyek a hozzátartozók terheit csökkentik. Ez a téma jelenleg kiemelt figyelmet kap konferenciákon, alapítványok és más potenciális támogatók körében. Ez a kurzus kiválóan alkalmas, hogy ezt a szükségletet kielégítse. Munkát teremt az Alexander-tanároknak, és egyben praktikus megoldást nyújt arra, hogy az AT szabályszerűségeivel adjunk választ a társadalom szükségleteire.

Amerikában és Japánban már dolgoznak kiképzett tanáraink, Európa pedig a budapesti, bázeli és rheinfeldeni tréningekkel csatlakozik a mozgalomhoz.

## **Az ötnapos kurzus részét képezi:**

- A tízalkalmas program részletes anyaga, beleértve az óraterveket, a foglalkozások felépítését, a program céljait, terminológiáját, és a foglalkozás vezetésének szempontjait
- Alaptréning, amely segíti a gondozók terheinek megértését, és kontextust ad annak, hogy az AT hogyan segít ezek kezelésében.
- Videóbejátszások és visszajelzések korábbi 'Partnering with Poise' résztvevőktől, valamint információk az eddigi kutatásokról.
- Csoportdinamika megértése és kezelése a gondozói csoportokban.
- A Poise Project modelljének és átfogó, hosszú távú céljainak ismertetése. Az oktatókkal való együttműködési feltételek tisztázása.
- Következő lépések: kommunikáció, feladatok, utánkövetés, finanszírozási és helyi együttműködési lehetőségek feltárása, jövőbeli fejlesztések.

A képzés szervezője: Alexander-technika Tanárok Egyesülete, [www.alexandertanarok.hu](http://www.alexandertanarok.hu)

A kezdeményezés központi honlapja: [www.poiseproject.org](http://www.poiseproject.org)



## the Poise Project

Maintaining Poise and Personal Growth  
Throughout All Stages and Challenges of Life  
using the principles of Alexander technique (AT)