

# Ablaufplan Entspannungstrainer

## Termine:

23.01.-29.01.2017	Buddhistisches Kloster Siedelsbrunn	20.02.-26.02.2017	Bildungshaus Kerpen
27.02.-05.03.2017	Buddhistisches Kloster Siedelsbrunn	27.03.-02.04.2017	Buddhistisches Kloster Siedelsbrunn
24.04.-30.04.2017	Heilpraktikerschule Bensheim	01.05.-07.05.2017	Buddhistisches Kloster Siedelsbrunn
18.09.-23.09.2017	Heilpraktikerschule Bensheim	25.09.-01.10.2017	Bildungshaus Kerpen
23.10.-29.10.2017	Buddhistisches Kloster Siedelsbrunn	20.11.-26.11.2017	Buddhistisches Kloster Siedelsbrunn

## Ablaufplan:

### 1. Tag

- 14.00-18.00
- Einführung in die Ausbildung
  - Grundlagen der Stresstheorie mit Selbsterfahrungsübungen
  - Stress und psychosomatischen Störungen
  - Stressanamnese
  - Theoretische Grundlagen der psychophysischen Entspannungsreaktion
  - Definition, Diagnostik und Verlauf, Symptome kennen und erkennen
- 19.30-21.00
- Triaden Arbeit (Stressanamnese)

### 2.Tag

- 09.00-12.00
- Gruppendynamik
  - Unterschiedliche Phasen in einer Gruppe und Interventionsmöglichkeiten
  - Rollen in der Gruppe und Rollenkonflikte
  - Unterstützende Wirkungen von Gruppen
- 14.30-18.00
- Autogenes Training Grundstufe und Mittelstufe
  - Kontraindikationen
  - Übungseinheiten AT
- 19.30-21.00
- Triaden Arbeit

### 3.Tag

- 09.00-12.00
- Kurs-Planung, Entwicklung und Durchführung von Seminaren mit praktischen Übungen
  - Komplettes Konzept für einen Präventionskurs mit 8 Einheiten à 90 Minuten
- 14.30-18.00
- Umgang mit Schwierigkeiten, Ängsten und Widerständen auf Seiten der Teilnehmer/innen
  - Selbsterfahrungsübungen
  - Feedback/Regeln
- 19.30-21.00
- Triaden Arbeit (der perfekte Trainer)

### 4.Tag

- 09.00-12.00
- Besprechung der Triaden Arbeit (Trainerrolle)
  - Progressive Muskelentspannung (PME)
  - Funktionsweise der PME
  - Die Grundformen der PME: Langform, Kurzform, Ampelübung, Entspannung durch Vergegenwärtigung,

- |             |   |
|-------------|---|
| 14.30-18.00 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Indikationen/Kontraindikationen</li><li>• Stressmachende Gedanken</li><li>• Selbsterfahrung</li></ul> |
| 19.30-21.00 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Stress beginnt im Kopf (Großgruppe)</li></ul>   |

### 5. Tag

- |             |   |
|-------------|---|
| 09.00-12.00 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Phantasieeisen</li><li>• Theoretischer Hintergrund</li><li>• Aufbau und Entwicklung</li><li>• Einsatz von imaginativen Verfahren für Erwachsene</li></ul> |
| 14.30-18.00 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Prüfungsvorbereitung</li></ul>  |

### 6.Tag

- |             |  |
|-------------|--|
| 09.00-12.00 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Beantwortung von Fragen</li><li>• Zertifizierung bei den Krankenkassen</li><li>• Marketingstrategien</li></ul> |
| 13.30-18.00 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Schriftliche Prüfung</li><li>• Praktische Prüfungen</li></ul>  |

### 7.Tag

- |             |   |
|-------------|---|
| 09.00-12.00 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Praktische Prüfung</li></ul>                |
| 13.00-14.00 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zertifikatsübergabe und Abschluss</li></ul> |
| 14.00       | Ende des Seminar  |

Die Inhalte können abhängig der jeweiligen Teilnehmerstruktur angepasst werden.  
Die vermittelten Kenntnisse können an Dritte weitergegeben werden.

## Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation  
veranstaltet vom .....  
**das Seminar/Ausbildung „Entspannungstrainer/in“**

Ich

---

wohnhaft in

---

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte,  
zeitlicher Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt u.a. in

- Rheinland-Pfalz (gemäß § 7 des Bildungsfreistellungsgesetzes) AZ 6692/1373/17 bis 23.03.2019)
- Brandenburg ( gemäß §24 u. § 14 Abs. 1 BbgWWBG –Gesch.Z: 26. 14-34578 bis 07.05.2017)
- NRW ( gemäß Anerkennungsbescheid vom 18.04.2013 unbefristet)
- Berlin ( gemäß §11 GZ II D 13 W – 87936 bis 08.10.2017)
- Niedersachsen ( gemäß Anerkennung VA-Nr. 16-53298 bis 31.12.18)
- Bremen ( gemäß Bremisches Bildungsurlaubsgesetz AZ 23-17 2017/83 bis 12.12.2018)
- Hessen ( gemäß Anerkennungsbescheid III1A-55n-4145-1026-16-093 bis 11.09.2017))
- Hamburg (AZ – HI433/406-07.5,49899 bis 29.01.2018)
- Sachsen Anhalt ( AZ 504-53502-2015-112 bis 10.05.2017)
- Mecklenburg Vorpommern (AZ LAGuS/MV-6-S78A-0744/16 BfG-A-380/15-W01 bis 07.05.2017)
- Saarland gemäß § 6 Absatz 2 Nummer 8 / unbefristet)
- Schleswig-Holstein (gemäß GS WBG/B/11740 bis 17.01.16)
- Baden-Württemberg (AZ 12c11-6002-61 unbefristet)

Anerkennungen in weiteren Bundesländern sind auf Anfrage möglich. In den meisten Bundesländern  
gelten für die Anerkennung Fristen von 6-10 Wochen – bitte erkundigen Sie sich dazu bei uns.



WEITERBILDUNG HESSEN  
STANDORT  
WIESBADEN  
HESSEN

Zertifiziertes Institut für  
Aus- und Weiterbildung  
**B.I.E.K.**  
Promenadenstr. 10-12  
64625 Bensheim  
Tel.: 0 62 51 - 78 06 86  
Fax: 0 62 51 - 5 86 05 95

Unterschrift B.I.E.K.

Unterschrift Teilnehmer/in