

(Stressfaktoren am Arbeitsplatz und Entwicklungen von Strategien im Berufsumfeld)

**Veranstaltungsort:** Nordseeheim, Obere Wandelbahn 8/9, 25941 Wittdün  
Tel.: 04682/2337

<b>1.Tag (Donnerstag) Anreisetag</b>	
<b>18.30 – 21.30 Uhr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung in die Ausbildung</li> <li>• Grundlagen der Stresstheorie mit Selbsterfahrungsübungen</li> <li>• Stress und psychosomatischen Störungen</li> <li>• Stressanamnese</li> <li>• Theoretische Grundlagen der psychophysischen Entspannungsreaktion</li> </ul>
<b>2.Tag (Freitag)</b>	
<b>09:00 – 12:00 Uhr u. 14.30– 18.00 Uhr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autogenes Training Grundstufe und Mittelstufe</li> <li>• Kurs-Planung, Entwicklung und Durchführung von Seminaren mit praktischen Übungen</li> <li>• Komplettes Konzept für einen Präventionskurs mit 8 Einheiten à 90 Minuten</li> <li>• Kontraindikationen</li> </ul>
<b>19.30 – 21.00 Uhr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Triaden Arbeit</li> </ul>
<b>3.Tag (Samstag)</b>	
<b>09:00 – 12:00 Uhr u. 14.30 – 18.00 Uhr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Komplettes Konzept für einen Präventionskurs mit 8 Einheiten à 90 Minuten II</li> <li>• Umgang mit Schwierigkeiten, Ängsten und Widerständen auf Seiten der Teilnehmer/innen</li> <li>• Selbsterfahrungsübungen</li> <li>• Gruppendynamik</li> <li>• Unterschiedliche Phasen in einer Gruppe und Interventionsmöglichkeiten</li> <li>• Rollen in der Gruppe und Rollenkonflikte</li> <li>• Metakommunikation, Feedback</li> <li>• Unterstützende Wirkungen von Gruppen</li> <li>• Meine Rolle als Trainer/in</li> </ul>
<b>19.30 – 21.00 Uhr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Triaden Arbeit</li> </ul>
<b>4.Tag (Sonntag)</b>	
<b>09:00 – 12:00 Uhr u. 14.30 – 18.00 Uhr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Progressive Muskelentspannung (PMR)</li> <li>• Funktionsweise der PMR</li> <li>• Die Grundformen der PMR: Langform, Kurzform, Ampelübung, Entspannung durch Vergegenwärtigung, Differentielle Entspannung</li> <li>• Indikationen/Kontraindikationen</li> </ul>
<b>19.30 – 21.00 Uhr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Triaden Arbeit</li> </ul>

5.Tag (Montag)	
09:00 – 12:00 Uhr u. 14.30– 18.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Phantasiereisen</li> <li>• Theoretischer Hintergrund</li> <li>• Einsatz von imaginativen Verfahren für Erwachsene</li> <li>• Aufbau und Entwicklung eigener Phantasiereisen</li> <li>• Depressionen, Angststörungen</li> </ul>
19.30 – 21.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Triaden Arbeit</li> </ul>
6.Tag (Dienstag)	
09:00 – 12:00 Uhr u. 14.30 – 18.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Achtsamkeit</li> <li>• Arbeit mit dem Atem</li> </ul> <p><b>Nachmittags:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausarbeitung der eigenen Übungsstunde</li> <li>• Prüfungsvorbereitung</li> </ul>
19.30 – 21.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Triaden Arbeit, Übungsabend</li> </ul>
7.Tag (Mittwoch)	
08:00 – 18:00 Uhr 18.00 – 19.00 Uhr 20.00 - ?	<p>Prüfungstag Zertifikatsübergabe Abschluss in der „Blauen Maus“</p>
8.Tag (Donnerstag)	
09.00 Uhr	Frühstück und Abreise

Die Zeitangaben können auf Grund unterschiedlicher Teilnehmerstrukturen angepasst bzw. verändert werden.

## Ablaufplan: Ausbildung Entspannungstrainer

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation  
veranstaltet vom .....

### die 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 6692/0633/19 bis 24.03.2021)
- **Brandenburg** ( gemäß §24 u. § 14 Abs. 1 BbgWWBG –Gesch.Z: 26. 13.41087 bis 19.11.2019)
- **NRW** ( gemäß Anerkennungsbescheid vom 18.04.2013 unbefristet)
- **Berlin** ( gemäß §11 GZ II D 15 – 101914 bis 15.07.2020)
- **Niedersachsen** ( gemäß Anerkennung VA-Nr. 1213/1812 bis 31.12.2021)
- **Bremen** ( gemäß Bremisches Bildungsurlaubsgesetz AZ 23-14 2018/385 BOH bis 03.09.2020)
- **Hessen** ( gemäß § 11 HBUG AZ: III1A-55n-4145-1026-18-0476 befristet bis 10.09.2020.)
- **Hamburg** (AZ – HI433/406-07.5,53231 bis 20.03.2020)
- **Sachsen Anhalt** ( AZ 207-53502-2017-242 bis 31.08.2019)
- **Mecklenburg Vorpommern** (AZ LAGuS/MV-6-578A-0744/16-FO2 bis 29.08.2018)
- **Saarland** gemäß § 6 Absatz 2 Nummer 8 / unbefristet)
- **Schleswig-Holstein** (gemäß GS WBG/B/15632 bis 31.01.2019)
- **Baden-Württemberg** (AZ 12c11-6002-61 unbefristet)
- **Thüringen** ( AZ 28-0342-1437 vom 29.08.2017 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.

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Teilnehmer/in

\_\_\_\_\_  
Unterschrift BIEK



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