

1. Tag

- 14.00-18.00
- Einführung in die Ausbildung
 - Grundlagen der Stresstheorie
 - Stress und psychosomatischen Störungen
 - Stressanamnese
 - Bestimmte Einflussfaktoren zur Erzeugung von Stress im Beruf
 - 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
- 14.30-18.00
- Unterstützende Wirkungen von Gruppen
 - Autogenes Training Grundstufe und Mittelstufe
 - Kontraindikationen
 - Übungseinheiten AT
- 19.30-21.00
- Triaden Arbeit

3.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
- Indikationen/Kontraindikationen
 - Stressmachende Gedanken
 - Selbsterfahrung
- 19.30-21.00
- Stress beginnt im Kopf (Großgruppe)

4.Tag

- 09.00-12.00
- Kurs-Planung, Entwicklung und Durchführung von Seminaren mit praktischen Übungen
 - Erarbeitung eines kompletten Konzepts für einen Präventionskurs mit 8 Einheiten à 90 Minuten
- 14.30-16.00
- Umgang mit Schwierigkeiten, Ängsten und Widerständen auf Seiten der Teilnehmer/innen
 - Selbsterfahrungsübungen
 - Feedback/Regeln
- 16.00 -18.00
- Bearbeitung von Texten aus der Stresstatistik DAK Studie
- 19.30-21.00
- Triaden Arbeit (der perfekte Trainer)

5. Tag

- 09.00-12.00
- Phantasiereisen
 - Theoretischer Hintergrund
- 14:30-18:00
- Aufbau und Entwicklung
 - Einsatz von imaginativen Verfahren für Erwachsene
- 19.30-21.00
- Triaden Arbeit

6.Tag

09.00-12.00	Putz- und Flickstunde
13.30-18.00	•Schriftliche Prüfung
19:30-21:00	•Praktische Prüfungen

7.Tag

09.00-12.00	•Praktische Prüfung
13.00-14.00	•Zertifikatsübergabe und Abschluss
14.00	Ende des Seminars

Die Inhalte und Zeitstruktur 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

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: BfG-A-380/15-WO5 bis 30.11.2019)
- **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