

Berührend - Bewegend - Motivierend



I H R B I L D U N G S U R L A U B

Seminarprogramm
2020

WERTE ALS LEBENSGRUNDLAGE MITEINANDER STATT GEGENEINANDER

Jeden Morgen ist Welturaufführung
AUTHENTIZITÄT ÜBERZEUGT

In dir muss brennen, was du in anderen entzünden willst

NUR WER BEGEISTERT, KANN BEGEISTERN

WER SICH SELBST KENNT, KANN ÜBER SICH HINAUSWACHSEN

ERFOLG PASSIERT, WENN MAN SICH SELBST FOLGT

DANKBARKEIT UND FREUDE SIND GLÜCKSQUELLEN

LEBENSKRISEN SIND WAHRNEHMUNGSKRISEN

ENTTÄUSCHUNG IST DAS ENDE DER TÄUSCHUNG

DAS 21. JAHRHUNDERT HAT DIE ÜBERSCHRIFT INTUITION UND BEWUSSTSEIN

WERTSCHÖPFUNG DURCH WERTSCHÄTZUNG

SELBSTBEWUSSTSEIN HEISST, SICH SEINER SELBST BEWUSST ZU SEIN

ZIELSETZUNG UND UMSETZUNG FÜHREN ZUM ERFOLG

GLÜCKSFORMEL: AKZEPTIEREN, WAS IST GEFÜHLE SETZEN HANDLUNGEN IN GANG

DA ES SEHR FÖRDERLICH FÜR DIE GESUNDHEIT IST, HABE ICH BESCHLOSSEN GLÜCKLICH ZU SEIN

Menschen verbinden für gemeinsame Erfolge

KLARHEIT INNEN, KLARHEIT AUSSEN

Wirkung schafft Wirklichkeit

INHALTSVERZEICHNIS

AUSBILDUNGEN

BU*: Entspannungstrainer/in	08
Entspannungstrainer/in für Kinder	10
BU: Burnout Berater/in	12
BU: Trainer/in Stressmanagement	15
BU: Meditationen leiten - Leben in Achtsamkeit	16
BU: Resilienztrainer/in	18
BU: Kommunikationstrainer/in	20
BU: Fachberater(in) für Hochsensibilität	22
BU: Yogaübungsleiter/in	24

SEMINARE

BU: Stressbewältigung durch Achtsamkeit	26
BU: Yoga im Kloster und am Meer	28
BU: Qi-Gong im Kloster und am Meer	30
BU: Resilienztraining	32
BU: Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung	34
BU: Systemische Beratung im beruflichen Kontext	35
BU: Gewaltfreie Kommunikation	36
BU: Kommunikationstraining	38
BU: Hochsensibel durch den Alltag	40

FACHAUSBILDUNG

BU: Hypnose	41
Systemischer Berater	43
Gesprächspsychotherapie	44

ZERTIFIKATSAUSBILDUNG

Fachfrau/-mann für Betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK)	45
Personal Coach (IHK)	46
Train the Trainer (IHK)	48

*BU = Bildungsurlaub

WIR SIND B.I.E.K.



Das Bergsträßer Institut für Entspannung und Kommunikation, kurz B.I.E.K., ist ein privater Bildungsträger. Wir verstehen uns als Spezialisten im Bereich Stressprävention und zwischenmenschlicher Kommunikation – im privaten sowie im beruflichen Umfeld. Bei unseren Seminaren stehen Sie als Mensch im „Vordergrund“. Sie sind willkommen, so wie Sie sind, und wir wollen Sie nicht verändern. Unsere Vision ist es, Sie dazu zu befähigen, Ihre Potenziale zu entdecken, sie zu fördern und weiter zu entwickeln. Kurz gesagt, Sie dabei zu unterstützen, ein glückliches und zufriedenes Leben zu leben.

Unsere Kurse bauen auf dem Konzept der Salutogenese auf, das den Fokus auf die menschliche Gesundheit setzt – sowohl Körper, Seele als auch Geist. Alle Kurse können Sie als Bildungsurlaub besuchen.

Unser Team besteht aus erfahrenen Mitarbeiterinnen mit hoher Fach- und Sozialkompetenz, die sich Tag für Tag dafür engagieren, dass Sie als Kunde einen bleibenden Mehrwert aus unseren Seminaren mitnehmen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern in unserem Bildungsangebot und freuen uns, Sie persönlich kennen zu lernen.

Ihr B.I.E.K. Team

Was ist Bildungsurlaub?

Was ist Bildungsurlaub?

Bildungsurlaub ist ein zusätzlicher Urlaub, der Arbeitnehmern zum Zweck der beruflichen, allgemeinen wie auch politischen Weiterbildung gewährt wird. Um zu vermeiden, dass der Bildungsurlaub als zusätzlicher Erholungsurlaub „missbraucht“ wird, sind vom Gesetzgeber bestimmte Bedingungen festgelegt worden.

Die Regelung des Bildungsurlaubs im Einzelnen ist Ländersache. Fast alle Bundesländer (Ausnahme: Bayern, Sachsen) haben mittlerweile ein solches Gesetz.

Im Gegensatz zur Betrieblichen Weiterbildung kann beim Bildungsurlaub der/die Arbeitnehmer/in selbst entscheiden, an welcher Veranstaltung er/sie teilnehmen möchte.

Wer hat Anspruch auf Bildungsurlaub?

Anspruch auf Bildungsurlaub hat jede(r) Arbeitnehmer/in in den entsprechenden Bundesländern – in der freien Wirtschaft wie im öffentlichen Dienst – mit Ausnahme von Beamten, Richtern, Soldaten und Zivildienstleistenden, sowie in Kleinbetrieben mit < 10 Mitarbeitern.

Voraussetzung ist ein seit mindestens sechs Monaten bestehendes Arbeitsverhältnis und natürlich die Anerkennung des jeweiligen Trägers und der jeweiligen Veranstaltung.

B.I.E.K. Seminare sind in fast allen betreffenden Bundesländern anerkannt – allerdings kann es im Einzelfall kleine Abweichungen geben. Bei Fragen sprechen Sie uns gerne an.

Weitergehende Informationen und interessante Links finden Sie auf unserer Website. Dort können Sie auch Details zu den Regelungen des Bildungsurlaubs in den einzelnen Bundesländern wie auch weitere Informationen über Förderungsmöglichkeiten für Weiterbildung und auch Existenzgründer finden.

Die Unterlagen, die Sie für die Beantragung des Bildungsurlaubs für Ihren Arbeitgeber benötigen, können Sie auch direkt von unserer Website auf der Seite des jeweiligen Seminars fertig vorbereitet herunterladen.

DOZENTEN PORTRAITS:



HEIDI ANDERSON:

MOTTO: „Egal was passiert!
Gib niemals auf und entwickle
dein Herz...“

Dalai Lama

SILVIA DUSKE:

MOTTO: *Authentisch zu leben
heißt weniger Stress zu haben.*



**JACQUELINE
RASE-JUNOLD:**

MOTTO: *If you can think it —
you can do it.*



JENNY BAIER:

MOTTO: *Lass das Leben passie-
ren, denn alles hat seine Zeit.*



ANDREAS ZEHNTER:

MOTTO: *Die Energie folgt der
Aufmerksamkeit.*

CHRISTINA SCHNEIDER:

MOTTO: „Das Wichtigste, was ein
Mensch für sich tun kann, ist sich
selbst zu erkennen.“

Moshé Feldenkrais



EBERHARD SCHERERZ:

MOTTO: *Mein Lebens-Motto ist,
dem Impuls, warum ich HIER auf
der Erde BIN, immer mehr zu folgen
(Präsenz). Beizutragen, dass es
mir gut geht (Selbstfürsorge) und
gleichzeitig, dass meine Mitmenschen und die Systeme,
die mich umgeben, auch ihrem Lebensimpuls folgen
(Lebenssinn)*

Zusammengefasst: Zu lieben und geliebt zu werden!



SILKE FUNK:

MOTTO: *Phantasie ist wichti-
ger als Wissen, denn Wissen ist
begrenzt.*



ANNETTE BONER:

MOTTO: *Atmen, Lächeln und
Genießen.*

SABINE TERHORST:

MOTTO: *Die Energie folgt den
Gedanken.*



KATHARINA STRAUB:

MOTTO: *Entscheide und
handle so, dass du deine
Möglichkeiten erweiterst.*



Bildungsurlaub: Entspannungstrainer/in

Trainer/in Autogenes Training und Progressive Muskelspannung:

Anerkennung nach §20 Abs. 1 SGB V

> Stress kennt jeder, und das immer mehr ansteigende Tempo bestimmt unser Leben. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat Stress zur größten Gesundheitsgefahr für das 21. Jahrhundert erklärt. Die Auswirkungen sind individuell verschieden: von Leistungsdruck, Zeitnot, Überlastung, Konflikten, Konfrontationen bis hin zu Ängsten. Auch die Folgen der Stresssituationen sind unterschiedlich: innere Unruhe, Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche, Resignation, Burnout, Bluthochdruck, Gefäß-, Herz- und viele andere Erkrankungen. Mit dieser Ausbildung erhalten Sie die Qualifikation zur Erstellung und Durchführung präventionsorientierter Entspannungstrainings (Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung).

Ihr besonderer Vorteil der Intensivausbildung

- ➔ Sie lernen Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung in Gruppen und Einzelsitzungen sicher anzuwenden.
- ➔ Sie erfahren, was unbedingt notwendig ist, damit Ihre Klienten Erfolg haben.
- ➔ Sie lernen, wie Sie ihre Klienten sicher und professionell in eine tiefe Entspannungstrance führen können.
- ➔ Sie lernen, wie Sie anhand einfachster Methoden Gesundheit, Glück und Zufriedenheit sich und Ihren Klienten schenken können.
- ➔ Sie lernen, wie Sie Ihr eigenes Leben mit der 5 Minuten-Methode grundlegend ändern können.
- ➔ Sie können direkt nach der Ausbildung selbst erfolgreich Kurse durchführen und somit sofort Geld verdienen.



Termine

Start	Ende	Seminarort	Preis *
13/01/2020	18/01/2020	Dortmund	980,- €
20/01/2020	26/01/2020	Buddhistisches Kloster Siedelsbrunn	980,- €
27/01/2020	01/02/2020	Thalamus Stuttgart Heilpraktikerschule	980,- €
10/02/2020	15/02/2020	Köln, Raum20	980,- €
02/03/2020	07/03/2020	Dortmund	980,- €
16/03/2020	22/03/2020	Buddhistisches Kloster Siedelsbrunn	980,- €
30/03/2020	04/04/2020	Seminarraum Bensheim	980,- €
13/04/2020	18/04/2020	Köln, Raum20	980,- €
23/04/2020	30/04/2020	Nordseeheim Wittdün/Amrum	980,- €
30/04/2020	07/05/2020	Nordseeheim Wittdün/Amrum	980,- €
18/05/2020	23/05/2020	Umwelt Bildungszentrum Berlin	980,- €
18/05/2020	23/05/2020	Thalamus Stuttgart Heilpraktikerschule	980,- €
08/06/2020	14/06/2020	Buddhistisches Kloster Siedelsbrunn	980,- €
29/06/2020	04/07/2020	Dortmund	980,- €
06/07/2020	11/07/2020	Köln, Raum20	980,- €
13/07/2020	18/07/2020	Thalamus Stuttgart Heilpraktikerschule	980,- €
20/07/2020	25/07/2020	Deutsche Heilpraktikerschule Leipzig	980,- €
10/08/2020	15/08/2020	Dortmund	980,- €
17/08/2020	23/08/2020	Buddhistisches Kloster Siedelsbrunn	980,- €
24/08/2020	29/08/2020	Gästehaus St. Georg, Köln	980,- €
31/08/2020	05/09/2020	Thalamus Stuttgart Heilpraktikerschule	980,- €
14/09/2020	19/09/2020	Umwelt Bildungszentrum Berlin	980,- €
24/09/2020	01/10/2020	Nordseeheim Wittdün/Amrum	980,- €
01/10/2020	08/10/2020	Nordseeheim Wittdün/Amrum	980,- €
05/10/2020	11/10/2020	Buddhistisches Kloster Siedelsbrunn	980,- €
19/10/2020	24/10/2020	Dortmund	980,- €
26/10/2020	31/10/2020	Seminarraum Bensheim	980,- €
02/11/2020	07/11/2020	Umwelt Bildungszentrum Berlin	980,- €
16/11/2020	21/11/2020	Thalamus Stuttgart Heilpraktikerschule	980,- €
23/11/2020	29/11/2020	Buddhistisches Kloster Siedelsbrunn	980,- €
07/12/2020	12/12/2020	Berlin, N.N. (Seminarraum wird noch bekannt gegeben)	980,- €
14/12/2020	20/12/2020	Buddhistisches Kloster Siedelsbrunn	980,- €

* Die Preise enthalten keine Kosten für Unterkunft und Verpflegung

Entspannungstrainer/in für Kinder

Anerkennung nach §20 Abs. 1 SGB V



Entspannungstraining für Kinder liegt nicht nur voll im Trend, sondern ist auch unbedingt notwendig. Sie können mit dieser Ausbildung Seminare und Trainings in Kindergärten, Schulen und anderen Einrichtungen durchführen.

Sie lernen in diesem Kurs, wie Sie einen Entspannungskurs organisieren und die Eltern Ihrer Teilnehmer mit ins Boot nehmen. Dabei sind die Kenntnisse über den Wirkungskreis des Autogenen Trainings und der Progressiven Muskelentspannung Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Seminar (siehe auch Ausbildung Entspannungstrainer/in).

Sie lernen, wie Sie spielerisch und mit viel Spaß die Kinder motivieren und für das Thema begeistern. Dabei spielen natürlich die Eltern eine entscheidende Rolle, damit der Praxistransfer in den Alltag gewährleistet wird.

Das Ausbildungsseminar ist sehr praxisorientiert und Sie erhalten ein komplettes Ausbildungskonzept, mit dem Sie sofort Entspannungstrainings für Kinder im Alter von 6 -12 Jahren durchführen können.

Wichtig: Die Ausbildung ist anerkannt nach §20 Abs. 1 SGB V. Ihre Teilnehmer/innen können die Kurskosten von der jeweiligen Krankenkasse ersetzt bekommen. Diese Anerkennung erhalten Sie jedoch nur, wenn Sie auch den „Trainer Autogenes Training, Trainer progressive Muskelentspannung“ zertifiziert haben (siehe Ausbildung „Entspannungstrainer/in“).



Termine

Start	Ende	Seminarort	Preis
30/01/2020	31/01/2020	Buddhistisches Kloster Siedelsbrunn	280.-€*
21/05/2020	22/05/2020	Buddhistisches Kloster Siedelsbrunn	280.-€*
27/08/2020	28/08/2020	Buddhistisches Kloster Siedelsbrunn	280.-€*
29/10/2020	30/10/2020	Buddhistisches Kloster Siedelsbrunn	280.-€*

* zzgl. Kosten für Übernachtung u. Verpflegung

Bildungsurlaub: Burnout Berater/in

Anerkennung nach §20 Abs. 1 SGB V

> In den letzten Jahren haben Stress, Erschöpfungssymptome und auch die Diagnose Burnout dramatisch zugenommen. Viele Untersuchungen von Krankenkassen und universitären Forschungsgruppen legen dies mit erschütternden Zahlen und ungünstigen Zukunftsprognosen dar.

Jeder kennt in seinem privaten und beruflichen Umfeld Menschen, die von den unterschiedlichsten Symptomen der chronischen Erschöpfung betroffen sind. Auch Unternehmen spüren die Auswirkung des Burnout Syndroms in den Bilanzen: Untersuchungen belegen, dass die Erkrankung eines Mitarbeiters in der mittleren Führungsebene Kosten von ca. 1,5 Millionen Euro verursacht. Menschen, die sich in der Erschöpfungspirale befinden, benötigen kompetente und schnelle Hilfe, um sich wieder in das Arbeitsleben integrieren zu können. Mit dieser Ausbildung lernen Sie die typischen Ursachen und verschiedenen Formen des Burnout wie auch die wichtigsten, effektivsten und wissenschaftlich fundierten Techniken zur Vorbeugung und Therapie kennen.

Nach bestandener praktischer Prüfung erhalten die Teilnehmer/innen das Zertifikat zum/zur „Burnout Berater/in“ und zusätzlich das Zertifikat „Trainer/in Stressmanagement“ (32 UE).

Das können Sie nach der Burnout Berater Ausbildung:

- ➔ Die Ausgangslage des Klienten/Mitarbeiters einschätzen und Burnout Signale schon sehr früh erkennen.
- ➔ Betroffene aus der Stressspirale sicher und kompetent heraus begleiten.
- ➔ Aus einzelnen Personen eine Gruppe machen und diese erfolgreich durch einen Stressmanagement Kurs führen.
- ➔ Menschen mit unterschiedlichen Symptomen dabei unterstützen, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.
- ➔ Betroffene selbstsicher und kompetent in einem Beratungsprozess begleiten.

© Marco2811



Termine

Start	Ende	Seminarort	Preis
17/02/2020	23/02/2020	Buddhistisches Kloster Siedelsbrunn	980,-€*
20/04/2020	26/04/2020	Buddhistisches Kloster Siedelsbrunn	980,-€*
21/09/2020	27/09/2020	Buddhistisches Kloster Siedelsbrunn	980,-€*
16/11/2020	22/11/2020	Buddhistisches Kloster Siedelsbrunn	980,-€*

* zzgl. Kosten für Übernachtung u. Verpflegung





Foto: www.shutterstock.com

Bildungsurlaub: Trainer/in Stressmanagement

> Kognitive Stressbewältigungstrainings wurden in den 70er Jahren entwickelt. Sie zielen vor allem auf Verhalten unter Stress, Ärger und Angst ab. Die Trainings beruhen auf der Annahme, dass problematisches Verhalten auf unangemessene Einschätzungen von Ereignissen und ihre Bewältigung durch die Betroffenen zurückzuführen ist.

Das wissen Sie nach der Trainer Stressmanagement Ausbildung:

- ➔ Stresstheorien, Stress und psychosomatische Störungen
- ➔ Die verschiedenen Stressoren
- ➔ Merkmale und Stufen des Burnoutsyndroms
- ➔ Stress beginnt im Kopf
- ➔ Eigene Ressourcen-Resilienz
- ➔ Gestaltung von Trainingseinheiten
- ➔ Selbsterfahrung
- ➔ Methoden der Gruppenarbeit in der Gesundheitsförderung sicher anwenden.

Unsere Ausbildung entspricht dem Präventionsgesetz § 20 SGB V der gesetzlichen Krankenkassen. Dies ermöglicht unseren Teilnehmern bei bestimmter Vorbildung Stressmanagementkurse mit Krankenkassenzuschuss zu veranstalten.



Termine

Start	Ende	Seminarort	Preis
17/02/2020	20/02/2020	Buddhistisches Kloster Siedelsbrunn	650,-€*
20/04/2020	23/04/2020	Buddhistisches Kloster Siedelsbrunn	650,-€*
21/09/2020	24/09/2020	Buddhistisches Kloster Siedelsbrunn	650,-€*
16/11/2020	19/11/2020	Buddhistisches Kloster Siedelsbrunn	650,-€*

* zzgl. Kosten für Übernachtung u. Verpflegung

Bildungsurlaub:

Meditationen leiten - Leben in Achtsamkeit

> Meditation (lateinisch meditatio = „zur Mitte ausrichten“ von lateinisch medius = „die Mitte“; auch in der Bedeutung „das Nachdenken über“) ist eine in vielen Religionen und Kulturen geübte spirituelle Praxis. Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen beruhigt sich der Geist und sammelt sich. In östlichen Kulturen gilt sie als eine grundlegende und zentrale bewusstseinsweiternde Übung. Im Buddhismus, Hinduismus und Jainismus ist das höchste Ziel die Erleuchtung oder das Erreichen des Nirwana. In christlichen, islamischen und jüdischen Traditionen ist das höchste Ziel der meditativen Praxis das unmittelbare Erfahren des Göttlichen. Meditation als spirituelle Praxis ist immer auch in unterschiedliche religiöse, psychologische und ethische Lehrgebäude eingebunden. In westlichen Ländern wird die Meditation auch unabhängig von religiösen Aspekten oder spirituellen Zielen zur Unterstützung des allgemeinen Wohlbefindens und im Rahmen der Psychotherapie praktiziert.

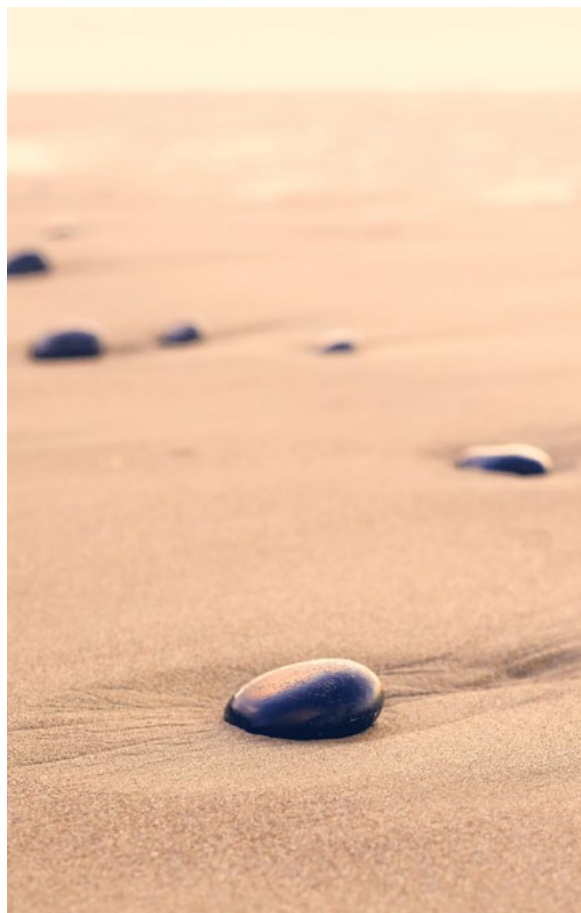
Dieses Seminar ist für Menschen gedacht, die sich eine Woche aus der hektischen Zeit zurückziehen möchten und in der spirituellen Umgebung eines Klosters zur Ruhe kommen möchten. Des Weiteren erwerben die Teilnehmer/innen die Qualifikation zur Anleitung von Meditationen aus der buddhistischen Achtsamkeitslehre.



Termine

Start	Ende	Seminare mit «Mehrwert»	Preis
03/02/2020	07/02/2020	Buddhistisches Kloster Siedelsbrunn	540,-€*
04/05/2020	08/05/2020	Buddhistisches Kloster Siedelsbrunn	540,-€*
17/08/2020	21/08/2020	Buddhistisches Kloster Siedelsbrunn	540,-€*

* zzgl. Kosten für Übernachtung u. Verpflegung



Bildungsurlaub: Resilienztrainer/in

> Ursprünglich wurde mit Resilienz nur die Stärke eines Menschen bezeichnet, Lebenskrisen wie schwere Krankheiten, lange Arbeitslosigkeit, Verlust von nahestehenden Menschen oder Ähnliches ohne anhaltende Beeinträchtigung durchzustehen. Diese Verwendung des Wortes ist auch heute noch häufig. Resiliente Personen haben gelernt, dass sie es sind, die über ihr eigenes Schicksal bestimmen (sogenannte Kontrollüberzeugung). Sie vertrauen nicht auf Glück oder Zufall, sondern nehmen die Dinge selbst in die Hand. Sie ergreifen Möglichkeiten, wenn sie sich bieten.

Das können Sie nach der Resilienz Trainer/in Ausbildung:

- ➔ Resilienz-Konzepte und passgenaue Maßnahmen für Organisationsentwicklung, Training sowie Coaching entwickeln und durchführen.
- ➔ spezifische Verhaltensmuster, Fähigkeiten und Haltungen an Teilnehmer vermitteln, damit diese mit belastenden und kritischen Situationen besser umgehen können.
- ➔ Dinge klarer sehen, um Stärken deutlicher zu erkennen und Schwächen zu analysieren.
- ➔ Ihre Klienten dabei unterstützen, ihre individuelle Strategie zur persönlichen Resilienz zu profilieren.
- ➔ Sie erweitern und stabilisieren Ihre kognitiven, mentalen und psychosozialen Kernkompetenzen.

Unsere Ausbildung entspricht dem Präventionsgesetz § 20 SGB V der gesetzlichen Krankenkassen. Dies ermöglicht unseren Teilnehmern bei bestimmter Vorbildung Resilienztraining mit Krankenkassenzuschuss zu veranstalten.



Termine

Start	Ende	Seminarort	Preis
13/01/2020	17/01/2020	Bonn	640,-€
27/01/2020	31/01/2020	Leipzig	640,-€
03/02/2020	07/02/2020	Berlin	640,-€
10/02/2020	14/02/2020	Stuttgart	640,-€
24/02/2020	28/02/2020	Dortmund	640,-€
02/03/2020	06/03/2020	Bonn	640,-€
15/03/2020	21/03/2020	Sylt	640,-€
06/04/2020	10/04/2020	Stuttgart	640,-€
13/04/2020	17/04/2020	Leipzig	640,-€
20/04/2020	24/04/2020	Dortmund	640,-€
04/05/2020	08/05/2020	Buddhistisches Kloster Siedelsbrunn	640,-€*
18/05/2020	22/05/2020	Köln	640,-€
08/06/2020	12/06/2020	Stuttgart	640,-€
22/06/2020	26/06/2020	Berlin	640,-€
13/07/2020	17/07/2020	Kloster Bernried, Starnberger See	640,-€
27/07/2020	31/07/2020	Dortmund	640,-€
03/08/2020	07/08/2020	Stuttgart	640,-€
17/08/2020	21/08/2020	Berlin	640,-€
14/09/2020	18/09/2020	Bonn	640,-€
21/09/2020	25/09/2020	Dortmund	640,-€
26/10/2020	30/10/2020	Berlin	640,-€
26/10/2020	30/10/2020	Stuttgart	640,-€
09/11/2020	13/11/2020	Bonn	640,-€
23/11/2020	27/11/2020	Dortmund	640,-€

* zzgl. Kosten für Übernachtung u. Verpflegung

Bildungsurlaub: Kommunikationstrainer/in

> Wo Menschen zusammenkommen, gehören Konflikte zum Alltag.

Diese Ausbildung zum Kommunikationstrainer baut auf der Teilnahme am Basis Seminar „Kommunikationstraining“ auf. Dafür legen wir Ihnen besonders das Intensivtraining an Bord des Segelschiffs Amazone ans Herz (siehe Bildungsurlaub Kommunikationstraining).

In nahezu allen beruflichen Bereichen gehört die Kommunikation im Einzelgespräch, in Gruppen - bzw. Teamarbeit zum täglichen Ablauf. Nicht immer gestalten sich die Gespräche erfolgreich und konstruktiv. Eine erfolgreiche Kommunikation bedarf einer hohen sozialen Kompetenz und der Fähigkeit, sein Verhalten immer wieder zu reflektieren. Trainieren Sie Kommunikation und Entscheidungen zu treffen bei „ruhiger See“ und behalten Sie somit auch bei „Sturm“ die Oberhand.

Das können Sie nach der Kommunikationstrainer/in Ausbildung

- ➔ Sie lernen Ihr eigenes Kommunikationsverhalten kennen.
- ➔ Sie können durch Ihre Ehrlichkeit und Natürlichkeit überzeugen.
- ➔ Sie lernen Ihren Standpunkt klar zu äußern, ohne andere zu verletzen.
- ➔ Sie lernen im Trainerkurs andere Menschen begeistert mitzunehmen.
- ➔ Sie lernen, wie Sie Ihre Beziehungen glücklicher und zufriedener gestalten können.



Termine

Start	Ende	Seminarort	Preis
01/06/2020	05/06/2020	Buddhistisches Kloster Siedelsbrunn	580,-€*
12/10/2020	16/10/2020	Buddhistisches Kloster Siedelsbrunn	580,-€*

* zzgl. Kosten für Übernachtung u. Verpflegung



Foto: www.pixabay.com

Bildungsurlaub: Fachberater(in) für Hochsensibilität



Ausbildung zum/zur Fachberater/in Hochsensibilität

Bei vermutlich 20% aller Menschen kommt es vor, dass sie Nervenreize intensiver wahrnehmen als andere. Diese Fähigkeit verändert Menschen, denn wenn zu viele Reize ungefiltert im Gehirn ankommen, werden sie schnell zur Last. So ist es nicht ungewöhnlich, dass Menschen mit Hochsensibilität in ihrem Alltag Probleme entwickeln. Aus ihrer Stärke wird so vermeintlich ihre Schwäche.

Doch zum Glück gibt es Fachberater für Hochsensibilität.

Als Fachberater für Hochsensibilität beraten und unterstützen Sie Menschen mit Hochsensibilität in wichtigen Entscheidungen ihres Lebens, sei es bei der Berufs- und Arbeitsplatzwahl oder bei wichtigen Entscheidungen, die an verschiedenen Punkten im Leben mit Hochsensibilität auftreten. Die fachkundige Einschätzung und die individuelle Beratung durch einen Fachberater für Hochsensibilität machen oft den Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg.

Die Aufgaben einer Fachberaterin zur Hochsensibilität

beginnen schon bei der Austestung von Betroffenen. Denn oftmals werden Verhaltensweisen und Eigenarten Betroffener nicht mit einer Hochsensibilität in Verbindung gebracht. Doch wer nicht weiß, dass er hochsensibel ist, kann diese Trumpfkarte nicht ausspielen. Es verwundert nämlich nicht, dass ein Großteil der Fachberater für Hochsensibilität selbst hochsensibel ist. Denn ihre Fähigkeiten, vermehrt Informationen bewusst aufzunehmen und zu verarbeiten, machen viele hochsensible Menschen zu besonders guten Zuhörern und Menschen-Verstehern. Deswegen finden sie sich oft eher in Berufen wieder, in denen sie Menschen Hilfe geben, anstatt sich durch Ellenbogeneinsatz auf der Karriereleiter nach oben zu kämpfen. Gerade bei der Berufswahl und den wichtigen Entscheidungen im Leben sollte einem hochsensiblen Menschen unbedingt ein professioneller Berater zur Seite stehen.

Ein Fachberater für Hochsensibilität, der versteht, was in ihm/ihr vorgeht.

Denn hochsensible Menschen haben teilweise Bedürfnisse und Anforderungen an ihren Arbeitsplatz und allgemein an ihren Alltag, die weniger sensible Menschen meist gar nicht nachvollziehen können. Hochsensibilität ist kein Stigma, genauso wenig wie etwas Unnormales oder eine Krankheit. Ganz im Gegenteil,

können hochsensible Menschen zum Teil zu ganz besonderen Leistungen in der Lage sein. Nur müssen sie hierfür Lebens- und Arbeitsbedingungen vorfinden, die ihnen erlauben, ihre Stärken zu fördern. Schaffen Sie sich die Grundlagen, als Fachberater/in Hochsensibilität solche Stärken und die Möglichkeiten zu erkennen, die sich daraus ergeben können. Das versetzt Sie in die Lage, hochsensible Menschen auf ihrem Lebensweg zu begleiten und zu unterstützen. Ihre Arbeit als Fachberater/in Hochsensibilität wird Lebensläufe zum Guten verändern. Denn als Fachberater/in Hochsensibilität lernen Sie Menschen in ihrer Gesamtheit anzunehmen, zu motivieren und achtsam zu führen. So können nicht nur Sie selbst, sondern auch Ihre zukünftigen Klienten ihr Leben ausgefüllter, glücklicher und Sinn-erfüllter leben.

Das können Sie nach der Ausbildung:

- ➔ Die unterschiedlichen Facetten der Hochsensibilität erkennen.
- ➔ Sie haben fundierte Kenntnisse über die besondere Wahrnehmung Hochsensibler und die damit verbundenen körperlichen sowie seelischen Auswirkungen.
- ➔ Sie unterstützen HPS dabei ein Leben in Übereinstimmung mit sich selbst zu führen.
- ➔ Sie begleiten HPS bei der Entwicklung der eigenen inneren Haltung, um neue Möglichkeiten für Denken, Fühlen und Handeln zu entwickeln.



Termine

Start	Ende	Seminarort	Preis
10/02/2020	14/02/2020	Buddhistisches Kloster Siedelsbrunn	580,-€*
02/11/2020	06/11/2020	Buddhistisches Kloster Siedelsbrunn	580,-€*

* zzgl. Kosten für Übernachtung u. Verpflegung

Bildungsurlaub: Yogaübungsleiter/in

> Sie sind auf der Suche nach einer Ausbildung zum Yoga Lehrer? Sie möchten Menschen zu mehr Ruhe und Gelassenheit verhelfen und zu einer gesünderen Lebensweise beitragen? Dann ist die Ausbildung zum Yoga Lehrer das Richtige für Sie. Bei uns lernen Sie, wie man Yoga lehrt und lebt.

Neben der rein fachlichen Yoga Lehrer Ausbildung profitieren Sie auch selbst. Während der Weiterbildung werden Sie ruhiger und gelassener. Sie werden zu sich selbst finden und Ihren Körper bewusster wahrnehmen. Sie werden das Leben mit anderen Augen sehen und können Ihren spirituellen Sehnsüchten folgen, ohne sich an eine religiöse Richtung binden zu müssen. Am Ende der Ausbildung werden Sie in der Lage sein, nicht nur die körperlichen Aspekte der Yogaübungen an Ihre Schüler weiterzugeben, sondern auch Ruhe und Selbstvertrauen.

5 gute Gründe, warum Sie jetzt mit Ihrer Yoga-Ausbildung anfangen sollten:

- ➔ Sie werden mehr Selbstvertrauen, Ruhe und Balance in sich spüren und dies an andere weitergeben.
- ➔ Sie werden sich tiefer mit Ihrem Körper verbinden.
- ➔ Sie spüren, dass das Leben noch mehr für Sie zu bieten hat.
- ➔ Sie fühlen sich bereit, auch andere Menschen auf dem Weg zu sich zu begleiten.
- ➔ Sie haben eine spirituelle Sehnsucht, wollen aber nicht einer bestimmten Richtung folgen.



Termine

Start	Ende	Seminarort	Preis
20/09/2019	31/08/2020	Weinheim	2990,-€



Foto: www.pixabay.com

Bildungsurlaub: Stressbewältigung durch Achtsamkeit

> Achtsamkeit ist eine innere geistige Haltung dem Leben gegenüber und lädt uns ein, uns selbst immer tiefer kennen zu lernen. Das beinhaltet auch Kontakt aufzunehmen mit problematischen Situationen und Gefühlen, anstatt vor ihnen wegzulaufen. Daraus können wir wahrhaftige Stärke entwickeln, auch die schwierigen Momente im privaten und beruflichen Umfeld. Dieser Bildungsurlaub bietet eine praktische Einführung in die Achtsamkeitsmeditation und die Möglichkeit, diese Methode mit einer festen Gruppe zu üben und die Achtsamkeitspraxis in den Alltag zu integrieren. Der Bildungsurlaub dient sowohl dazu, die persönliche Achtsamkeitspraxis zu festigen als auch dazu, Wege darzustellen, wie die Achtsamkeitsmeditation den beruflichen Alltag erleichtern und den Umgang mit Stress verbessern kann. Die Teilnahme ist kein Ersatz für eine notwendige medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

Wobei unterstützt Sie eine achtsame Haltung im Alltag?

- ➔ Achtsamkeit hilft Ihnen, auch in unangenehmen Situationen und Veränderungen präsent zu bleiben.
- ➔ Mit Achtsamkeit erkennen wir die Momente des Glücks, die uns das Leben immer wieder schenkt.
- ➔ Mit Achtsamkeit öffnen wir unser Herz auch für andere Menschen.
- ➔ Mit Achtsamkeit können wir kreativ und mutig sein und das stille Glück zulassen.



Foto: www.pixabay.com



Termine

Start	Ende	Seminarort	Preis
23/03/2020	27/03/2020	Buddhistisches Kloster, Siedelsbrunn	480,-€*
13/07/2020	17/07/2020	Buddhistisches Kloster, Siedelsbrunn	480,-€*
07/09/2020	11/09/2020	Buddhistisches Kloster, Siedelsbrunn	480,-€*
19/10/2020	23/10/2020	Buddhistisches Kloster, Siedelsbrunn	480,-€*
30/11/2020	04/12/2020	Buddhistisches Kloster, Siedelsbrunn	480,-€*

* zzgl. Kosten für Übernachtung u. Verpflegung



© Jacob Lund

Bildungsurlaub: Yoga im Kloster und am Meer

> Yoga ist ein sehr altes Übungssystem, das sich in Jahrtausenden in Indien entwickelt und bis heute viele Wandlungen und Erneuerungen erfahren hat. Der Begriff bedeutet soviel wie „Einheit, Harmonie“. Durch bestimmte Körper- und Atemübungen, Konzentration, Selbstwahrnehmung und Meditation sollen Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden. Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche aus dem oftmals stressigen Berufs- und Familienalltag zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten. Darüber hinaus werden Techniken und Fähigkeiten erlernt, die auch im alltäglichen Leben kurz- und langfristig der Stressbewältigung dienen.

6 gute Gründe, warum Sie jetzt mit Yoga anfangen sollten:

- ➔ Sie verbessern Ihre Konzentration.
- ➔ Sie haben mehr Geduld mit sich und anderen.
- ➔ Ihr Körper kann besser entgiften.
- ➔ Yoga hilft Ihnen selbstbewusster durchs Leben zu gehen.
- ➔ Ihr Hormonhaushalt ist ausgeglichener, und es werden weniger Stresshormone gebildet.
- ➔ Durch mehr Kreativität lösen Sie die Alltagsprobleme einfacher.



Termine

Start	Ende	Seminarort	Preis
13/01/2020	17/01/2020	Buddhistisches Kloster, Siedelsbrunn	480,-€*
03/02/2020	07/02/2020	Buddhistisches Kloster, Siedelsbrunn	480,-€*
24/02/2020	28/02/2020	Haus Insel Reichenau	480,-€*
15/03/2020	21/03/2020	Akademie am Meer, Sylt	480,-€*
23/03/2020	27/03/2020	Buddhistisches Kloster, Siedelsbrunn	480,-€*
20/04/2020	24/04/2020	Buddhistisches Kloster, Siedelsbrunn	480,-€*
27/04/2020	01/05/2020	Buddhistisches Kloster, Siedelsbrunn	480,-€*
04/05/2020	08/05/2020	Buddhistisches Kloster, Siedelsbrunn	480,-€*
01/06/2020	05/06/2020	Buddhistisches Kloster, Siedelsbrunn	480,-€*
21/06/2020	27/06/2020	Akademie am Meer, Sylt	480,-€*
13/07/2020	17/07/2020	Buddhistisches Kloster, Siedelsbrunn	480,-€*
03/08/2020	07/08/2020	Buddhistisches Kloster, Siedelsbrunn	480,-€*
23/08/2020	29/08/2020	Akademie am Meer, Sylt	480,-€*
28/09/2020	02/10/2020	Buddhistisches Kloster, Siedelsbrunn	480,-€*
12/10/2020	16/10/2020	Buddhistisches Kloster, Siedelsbrunn	480,-€*
02/11/2020	06/11/2020	Kloster Bernried, Starnberger See	480,-€*
16/11/2020	20/11/2020	Buddhistisches Kloster, Siedelsbrunn	480,-€*
30/11/2020	04/12/2020	Buddhistisches Kloster, Siedelsbrunn	480,-€*

Hinweis: Weitere Termine finden Sie auf unserer Website <https://www.biek-ausbildung.de>

* zzgl. Kosten für Übernachtung u. Verpflegung

© YakobchukOlana



Bildungsurlaub: Qi-Gong im Kloster und am Meer



Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen. Das führt dazu, dass der Mensch ruhiger und gelassener wird. Sie werden stressresistenter und eventuell können Sie auch die eine oder andere Krankheit besser verarbeiten. Sie nehmen Umweltreize anders wahr. Auf der emotionalen Ebene erzeugt Qi Gong eine Stabilität, die vergleichbar ist mit dem buddhistischen „Gleichmut“.

Auch wenn Sie dies sicher noch nicht in der ersten Woche erreichen können, stellt sich doch bei kontinuierlichem Üben ein, dass Sie weniger Ärger, Hass oder Gier verspüren. Es werden nicht mehr die großen emotionalen Wellen sein, die Sie treffen, sondern die Wellen werden immer feiner, immer kleiner, und Sie werden immer besser und früher darauf reagieren können.

Dieser Bildungsurlaub dient Ihnen zum Einstieg und zum Kennenlernen des Qi Gong. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, lediglich die Bereitschaft, sich einzulassen.

Wobei unterstützt Sie Qi-Gong im Alltag?

- ➔ Sie erleben Freude, Entspannung und Ruhe.
- ➔ Sie erleben innere Gleichmut (nicht gleichzusetzen mit Gleichgültigkeit).
- ➔ Sie verbessern die Funktionen der inneren Organe (Funktionskreise).
- ➔ Sie verbessern Ihre Konstitution, das Gleichgewicht, die Koordination.
- ➔ Sie erleben positive Einflussnahme auf psychosomatische Erkrankungen.

Foto: www.shutterstock.com



Termine

Start	Ende	Seminarort	Preis
27/01/2020	31/01/2020	Buddhistisches Kloster, Siedelsbrunn	480,-€*
17/02/2020	21/02/2020	Buddhistisches Kloster, Siedelsbrunn	480,-€*
16/03/2020	20/03/2020	Buddhistisches Kloster, Siedelsbrunn	480,-€*
11/05/2020	15/05/2020	Buddhistisches Kloster, Siedelsbrunn	480,-€*
01/06/2020	05/06/2020	Kloster Bernried, Starnberger See	480,-€*
21/06/2020	27/06/2020	Akademie am Meer, Sylt	480,-€*
20/07/2020	24/07/2020	Buddhistisches Kloster Siedelsbrunn	480,-€*
10/08/2020	14/08/2020	Buddhistisches Kloster Siedelsbrunn	480,-€*
23/08/2020	29/08/2020	Akademie am Meer, Sylt	480,-€*
31/08/2020	04/09/2020	Buddhistisches Kloster Siedelsbrunn	480,-€*
28/09/2020	02/10/2020	Haus Insel Reichenau	480,-€*
19/10/2020	23/10/2020	Buddhistisches Kloster Siedelsbrunn	480,-€*
02/11/2020	06/11/2020	Buddhistisches Kloster Siedelsbrunn	480,-€*
07/12/2020	11/12/2020	Buddhistisches Kloster Siedelsbrunn	480,-€*

* zzgl. Kosten für Übernachtung u. Verpflegung

Bildungsurlaub: Resilienztraining

> Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen. Resilienz, die innere Stärke im Umgang mit Krisen, ist eine existentielle Kompetenz, die zu erlernen und zu optimieren auch für Erwachsene möglich und wichtig ist. Besonders in Zeiten mit steigenden Anforderungen und Veränderungen ist diese innere Stärke entscheidend. Unser Resilienztraining für Erwachsene zielt darauf ab, die eigene momentane Krisenkompetenz einzuschätzen und sie zu stärken. Neben der Analyse des bisherigen Verhaltens in kritischen Lebensphasen stehen vor allem die Aktivierung innerer Kraftquellen und der Erwerb von Bewältigungsstrategien für den Alltag im Mittelpunkt des Trainings.

Das lernen Sie im Resilienztraining:

- ➔ Sie lernen spezifische Verhaltensmuster, Fähigkeiten und Haltungen, damit Sie mit belastenden und kritischen Situationen besser umgehen können.
- ➔ Sie lernen, Dinge klarer zu sehen, um Stärken deutlicher zu erkennen und Schwächen zu analysieren.
- ➔ Sie lernen individuelle Strategie zur persönlichen Resilienz.
- ➔ Sie erweitern und stabilisieren Ihre kognitiven, mentalen und psychosozialen Kernkompetenzen.



Termine

Start	Ende	Seminarort	Preis
16/03/2020	20/03/2020	Buddhistisches Kloster Siedelsbrunn	480,-€*
04/05/2020	08/05/2020	Buddhistisches Kloster Siedelsbrunn	480,-€*
21/09/2020	25/09/2020	Buddhistisches Kloster Siedelsbrunn	480,-€*
02/11/2020	06/11/2020	Buddhistisches Kloster Siedelsbrunn	480,-€*

Hinweis: Weitere Termine finden Sie auf unserer Website <https://www.biek-ausbildung.de>

* zzgl. Kosten für Übernachtung u. Verpflegung



Foto: www.pixabay.com

Bildungsurlaub: Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

> Die Feldenkrais-Methode ist ein körperorientiertes, pädagogisches Verfahren, welches nach seinem Begründer Moshé Feldenkrais (1904–1984) benannt ist. Feldenkrais lehrte, dass sich durch die Schulung der kinästhetischen und propriozeptiven Selbstwahrnehmung grundlegende menschliche Funktionen verbessern, Schmerzen reduzieren lassen und dies allgemein zu als leichter und angenehmer empfundenen Bewegungen führt. Dabei orientiert sich die Feldenkrais-Methode am so genannten „organischen Lernen“ wie es in der „normalen“ Entwicklung vom Baby zum Kleinkind stattfindet und von dem Feldenkrais aufgrund seiner Beobachtungen und Studien annahm, dass sich dieses Lernen auch über die Kindheit hinaus fortsetzen lässt.

Das erleben Sie in der Trainingswoche:

- ➔ Sie erfahren sich in Ihrer Körperlichkeit.
- ➔ Sie erkennen Bewegungsgewohnheiten und -muster.
- ➔ Sie lernen, was Ihnen gut tut, was besser geht und was Ihnen schadet.
- ➔ Sie entdecken, was es bedeutet, Pausen einzulegen, innezuhalten, aufmerksam zu bleiben, abzuwarten.
- ➔ Sie werden Ihre Bewegungen in einer besseren Qualität ausführen: fließender, gestützter, leichter



Termine

Start	Ende	Seminarort	Preis
02/03/2020	06/03/2020	Buddhistisches Kloster, Siedelsbrunn	480,-€*
10/08/2020	14/08/2020	Buddhistisches Kloster, Siedelsbrunn	480,-€*
23/11/2020	27/11/2020	Buddhistisches Kloster, Siedelsbrunn	480,-€*

* zzgl. Kosten für Übernachtung u. Verpflegung

Bildungsurlaub: Systemische Beratung im beruflichen Kontext

> Die systemische Beratung ist ein effektives Beratungsinstrument, um Menschen und Organisationen bei Veränderung und Neuorientierung zu unterstützen. Im Mittelpunkt der Betrachtung steht das System, die Werte und die Glaubenssätze, der Menschen, die das System bilden. Für den Beratenden ist der „Klient“ Experte für seine Situation, für sein Problem, und er sieht sich selbst als „Begleiter“ auf dem Lösungsweg.

Der „Begleiter“ hilft dabei Ziele zu entwickeln, vorhandenen Ressourcen zu aktivieren und hemmende Überzeugungen zu verändern. Der systemische Gedanke bedient sich dabei u.a. systemischer Fragetechniken (zirkuläre und reflexive Fragen).

Diese Seminar ist für alle Arbeitnehmer/innen in beruflichen Prozessen wie Behörden, Dienstleistern, Unternehmen, Handwerk, Führungskräfte, Personalentwickler, Selbstständige geeignet und für Arbeitnehmer/-innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit (alle sozialespädagogischen, pfelegerischen und therapeutischen) anwenden können.

Sie erleben in der Trainingswoche, dass:

- ➔ Sie eine Gesprächsatmosphäre mit Vertrauen und gegenseitiger Wertschätzung schaffen können.
- ➔ Sie die Welt und die Werte des Gegenüber verstehen und schätzen.
- ➔ Sie durch zirkuläre und reflexive Fragen Ihren Gesprächspartner bei der Lösungsfindung unterstützen.
- ➔ Sie systemische Beratung als Führungselement einsetzen können.
- ➔ ein „Warum“ nicht zur Lösung führt.

Termine

Start	Ende	Seminarort	Preis
02/03/2020	06/03/2020	Buddhistisches Kloster, Siedelsbrunn	480,-€*
22/06/2020	26/06/2020	Buddhistisches Kloster, Siedelsbrunn	480,-€*

* zzgl. Kosten für Übernachtung u. Verpflegung

Bildungsurlaub: Gewaltfreie Kommunikation

> Die "Gewaltfreie Kommunikation" wurde von Marshall Rosenberg als ein Kommunikations- und Konfliktlösungsprozess entwickelt. Er unterstützt Menschen dabei, mit sich selbst und anderen in eine einfühlsame Verbindung zu gehen. Dabei wird davon ausgegangen, dass alles, was wir Menschen tun, deswegen tun, um Bedürfnisse zu erfüllen. Manchmal wählen wir dazu Strategien, die nicht von allen gut geheißen werden.

Die gewaltfreie Kommunikation lädt dazu ein, sich dieser Strategien wie Muster und Prägungen bewusst zu werden. Ziel ist es, eine neue Lebensstrategie zu entwickeln und dabei eine Sprache zu sprechen, die uns wirklich berührt und Begegnung möglich macht.

In diesem Seminar werden unterschiedliche konkrete Werkzeuge, z.B. der sogenannten Viersschritt, vorgestellt und auch eingeübt.

Als zweites Werkzeug werden Sie im Seminar auch das einfühlsame Hören kennenlernen und einüben.

Die Vision von Rosenberg war es, eine Welt zu schaffen, in der die Bedürfnisse aller gehört und respektiert werden und wir Lösungen finden, um sie zu erfüllen, die niemandem und nichts

schaden. Dahinter steht die Überzeugung, dass genug für alle da ist.

Diese Seminar ist für alle Arbeitnehmer/innen in beruflichen Prozessen wie Behörden, Dienstleistern, Unternehmen, Handwerk, Führungskräfte, Personalentwickler, Selbstständige geeignet und für Arbeitnehmer/-innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit (alle soziaipädagogischen, pflegerischen und therapeutischen) anwenden können..

Das Lernziel der Trainingswoche ist:

- ➔ Sie werden sich authentischer und selbstbewußter erleben
- ➔ Sie werden sich besser um Ihre Bedürfnisse sorgen können.
- ➔ Sie lernen, andere besser zu verstehen und damit besser mit ihnen auszukommen.
- ➔ Sie lernen Konfliktsituationen deeskalieren und Probleme lösen.
- ➔ Sie werden mehr leben als nur zu funktionieren.



Termine

Start	Ende	Seminarort	Preis
30/03/2020	03/04/2020	Buddhistisches Kloster, Siedelsbrunn	480,-€*
11/05/2020	15/05/2020	Buddhistisches Kloster, Siedelsbrunn	480,-€*
15/06/2020	19/06/2020	Buddhistisches Kloster, Siedelsbrunn	480,-€*
03/08/2020	07/08/2020	Buddhistisches Kloster, Siedelsbrunn	480,-€*
28/09/2020	02/10/2020	Buddhistisches Kloster, Siedelsbrunn	480,-€*

* zzgl. Kosten für Übernachtung u. Verpflegung



Bildungsurlaub: Kommunikationstraining

➤ Wo Menschen zusammenkommen, gehören Konflikte zum Alltag. In nahezu allen beruflichen Bereichen gehört die Kommunikation im Einzelgespräch, in Gruppen – bzw. Teamarbeit zum täglichen Ablauf. Nicht immer gestalten sich die Gespräche erfolgreich und konstruktiv. Eine erfolgreiche Kommunikation bedarf einer hohen sozialen Kompetenz und der Fähigkeit, sein Verhalten immer wieder zu reflektieren. Trainieren Sie Kommunikation und Entscheidungen zu treffen bei „ruhiger See“ und behalten somit auch bei „Sturm“ die Oberhand.

Das Lernziel dieser Woche ist:

- ➔ Sie lernen Ihr eigenes Kommunikationsverhalten kennen.
- ➔ Sie können durch Ihre Ehrlichkeit und Natürlichkeit überzeugen.
- ➔ Sie lernen Ihren Standpunkt klar zu äußern, ohne andere zu verletzen.
- ➔ Sie lernen, wie Sie Ihre Beziehungen glücklicher und zufriedener gestalten können.
- ➔ Sie segeln aktiv mit und können somit das neue Kommunikationsverhalten sofort überprüfen (nur auf dem Segelschiff Amazone).

Das Seminar findet wahlweise auf dem Segelschiff Amazone (Abfahrt in Kappeln, Ostsee) oder im Buddhistischen Kloster statt.



Termine

Start	Ende	Seminarort	Preis
09/03/2020	13/03/2020	Buddhistisches Kloster, Siedelsbrunn	580,-€*
30/08/2020	05/09/2020	Amazone Segelschiff Ostsee	980,-€**

* zzgl. Kosten für Übernachtung u. Verpflegung*

** inkl. Unterkunft und Verpflegung auf der Amazone



© Robert Kneschke

Bildungsurlaub: Hochsensibel durch den Alltag



Bei ca. 15 – 20% aller Menschen verarbeitet das Gehirn Nervenreize intensiver. Man spricht von Hochsensibilität. Dieses Persönlichkeitsmerkmal sorgt im Alltag vieler Hochsensibler für Herausforderungen, die nach anderen Lösungen als den Gängigen verlangen. Hochsensibilität kann so in unserer heutigen schnelllebigen und leistungsorientierten Gesellschaft eher als Schwäche empfunden werden. Dieses Seminar lädt Sie ein mehr über Hochsensibilität allgemein zu erfahren, Ihre individuelle Hochsensibilität tiefer zu ergründen und Ansätze zu entdecken, mit welchen Stärken Ihre persönliche Hochsensibilität verbunden ist.

6 gute Gründe, warum Sie dieses Seminar besuchen sollten:

- ➔ Sie haben eine feine Wahrnehmung für sich und Ihre Umgebung
- ➔ Sie fühlen sich schnell von Lärm, Gerüchen, vielen Menschen oder Anforderungen beeinträchtigt
- ➔ Sie merken, dass die Stimmungen anderer Menschen Sie beeinflussen.
- ➔ Sie bemerken scheinbar mehr Feinheiten in Ihrem Umfeld als die meisten Menschen.
- ➔ Sie haben das Gefühl, dass Sie anders sind als andere, dass Sie vielleicht hochsensibel sind.
- ➔ Dieses Seminar lädt Sie ein, Ihre Hochsensitivität besser zu verstehen und Ansätze zu entdecken, wie Sensibilität zur Stärke wird.

Termine

Start	Ende	Seminarort	Preis
24/05/2020	29/05/2020	Buddhistisches Kloster, Siedelsbrunn	480,-€*
10/08/2020	14/08/2020	Buddhistisches Kloster, Siedelsbrunn	480,-€*

* zzgl. Kosten für Übernachtung u. Verpflegung

Fachausbildung : Hypnose

Hypnose Ausbildung – die Inhalte:

- Grundlagen der Trancearbeit
- Verschiedene klassische Induktionen
- Erste Tranceerfahrung und Vertiefung
- Feedback-Mechanismen
- Unterschiedliche Methoden des Rapportaufbaus
- Regressionshypnose
- Schnell- und Blitzhypnose
- Praktische Fallbeispiele
- Formulierung von Suggestionen
- Viel praktisches Üben...

Das können Sie nach der Hypnoseausbildung:

- ➔ Sie können Klienten schnell in tiefe Hypnose bringen.
- ➔ Sie können Ursachen des Problems aufdecken und behandeln.
- ➔ Durch spezielle Hypnosemethoden werden die Selbstheilungskräfte aktiviert und unterstützt.
- ➔ Sie lernen unterschiedliche wirksame Methoden kennen, die Sie beim Coaching oder in der Therapie sofort anwenden können.
- ➔ Sie lernen, viele (gesundheitliche) Probleme in wenigen Stunden zu bearbeiten.



Termine

Start	Ende	Seminarort	Preis
20/01/2020	24/01/2020	B.I.E.K. Bensheim	649,-€

Weitere Termine finden Sie auf unserer Website <https://www.biek-ausbildung.de>



Foto: www.shutterstock.com

Fachausbildung: Systemischer Berater



Systemische Beratung hat sich aus der Systemischen Familientherapie entwickelt. Sie bezeichnet beraterische Unterstützung von unterschiedlichen Systemen, basierend auf systemischer Grundlage. Theoretischer Hintergrund sind unter anderem die Systemtheorie, Kommunikationstheorie, sowie die Erkenntnisse und Methoden verschiedener familientherapeutischer Schulen. Seelische Probleme und Störungen werden in der systemischen Beratung/Therapie nicht als innerpsychische „Krankheit“ beschrieben, deren tief in der Vergangenheit liegende Ursachen es zu ergründen gilt. Sie sind auch kein Anlass, den Betroffenen darin zu bestärken, er sei das arme Opfer schwieriger Umstände. Stattdessen kann ein Problem als Herausforderung gesehen werden, wodurch beim Betroffenen und den bedeutsamen Personen in seiner Umgebung neue Kräfte geweckt werden können. Es wird von dem ausgegangen, was er selbst verändern will und was sich auch verändern lässt.

Das können Sie nach der Ausbildung Systemischer Berater:



Sie lernen, dass Problem und Lösung nichts miteinander zu tun haben.



Sie lernen sich auf Stärken, Ressourcen und Lösungen zu fokussieren.



Sie lernen Gespräche spielerisch und kreativ zu führen.



Sie verstehen, das Wechselspiel in Familien, Teams und Organisationen.



Sie erkennen, dass nur wer sich ändert, sich treu bleibt.



Termine

Start	Ende	Seminarort	Preis
Termine sind in Planung. Bitte informieren Sie sich unter www.biek-ausbildung.de/systemischerberater-ausbildung			

Fachausbildung: Gesprächspsychotherapie

> Carl Rogers, der Begründer der personenzentrierten Gesprächspsychotherapie, stellte schon vor fast 80 Jahren die gelungene Beziehung zwischen Patient und Therapeut, zwischen Klient und Coach als zentraler Wirkfaktor in einer therapeutischen Arbeit dar. In der Zwischenzeit ist die positive emotionale Beziehung in einem therapeutischen, beraterischen Kontext in allen anderen Therapieansätzen eingeflossen und übernommen worden. Der von Rogers entwickelte Gesprächs-ansatz ist besonders geeignet, eine positive und annehmende Gesprächssituation zu entwickeln. Basis der personenzentrierten Gesprächsführung und der personenzentrierten Psychotherapie ist das positive Menschenbild, bei dem der Klient der Experte seines Problems ist und der Berater/Therapeut dabei behilflich ist, die Ressourcen zur Problemlösung zu aktivieren. Dies wird als Selbstaktualisierungsprozess bezeichnet.

Das können Sie nach der Gesprächstherapieausbildung:

- ➔ Sie können sich in die emotionale Erlebniswelt des Gegenübers einfühlen.
- ➔ Sie können eine konstruktive Arbeitsbeziehung zu Ihrem Gegenüber aufbauen.
- ➔ Sie können die innerseelischen Bewegungen bei sich und bei Ihren Klienten verfolgen.
- ➔ Sie lernen therapeutische Methoden und Strategien kennen, die dem Klienten helfen, sich selbst zu entfalten und eigene hilfreiche Gestaltungs Kompetenzen zu entwickeln.
- ➔ Sie lernen, die theoretischen Grundlagen der Gesprächspsychotherapie sowie verschiedener Kommunikationsmodelle kennen und sicher anzuwenden.



Termine

Kursstart	Kursende	Seminarort	Preis
Für aktuelle Termine siehe www.biek-ausbildung.de/gespraechspsychotherapie-nach-rogers/			

Zertifikatsausbildung: Fachfrau/-mann für Betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK)

> Der IHK-Zertifikatslehrgang „Fachfrau/-mann für Betriebliches Gesundheitsmanagement“ setzt auf Qualität und adressatengerechte Inhalte, die einen hochwertigen Beitrag zur Weiterbildung im betrieblichen Gesundheitsmanagement leisten. Absolventen dieses Zertifikatslehrgangs können als kompetente Ansprechpartner für Mitarbeiter und Geschäftsführung in Betrieben und Unternehmen sowie für weitere Berufsgruppen fungieren. Der IHK-Lehrgang bietet kleinen und mittelständischen Betrieben und Unternehmen (KMU) diejenige Kompetenz und Lösungen, die zur wirksamen Implementierung von BGM erforderlich sind. Zudem richtet sich das Trainingskonzept an interessierte Fachgruppen, die KMU unterstützen oder beraten wollen.

Das können Sie nach dieser Ausbildung:

- ➔ Unternehmerische Potentiale von betrieblichem Gesundheitsmanagement (BGM) erkennen und gezielt nutzen.
- ➔ Eine maßgeschneiderte BGM-Strategie entwickeln.
- ➔ Kosteneinsparungen realisieren.
- ➔ Sicherer Umgang mit dem Zukunftsthema BGM.
- ➔ Praktische Fähigkeiten zur wirksamen BGM-Implementierung durch Best-Practice-Beispiele.
- ➔ Sie eröffnen sich eine neue berufliche Perspektive mit bundeseinheitlichem Zertifikat.



Termine

Kursstart	Kursende	Seminarort	Preis
Für aktuelle Termine siehe https://www.biek-ausbildung.de/betriebliches-gesundheitsmanagement-ihk/			

Zertifikatsausbildung: Personal Coach (IHK)

> Der zertifizierte Lehrgang zum „Personal-Coach (IHK) ist eingebettet in das Handlungsfeld „unternehmerisch verantwortlich Handeln“.

Das Ziel dieser Weiterbildung ist, dass die Teilnehmer ihre Kommunikationsfähigkeit im Umgang mit anderen Führungskräften professionalisieren. Die Teilnehmer analysieren und erweitern ihre eigene Kompetenz bezüglich der bewussten Gestaltung einer emotional intelligenten und am Gesamterfolg des Unternehmens orientierten Unternehmenskultur. Dabei überprüfen und entwickeln Sie ihr Repertoire zur Förderung der Mitarbeiter und damit der Organisation. Aufbauend auf dem Basiswissen der Teilnehmer werden in Einzel- und Gruppenübungen Coachingkompetenzen trainiert. Dabei stehen die praktischen Erfordernisse und Fähigkeiten einer kompetenten Führungskraft im Zentrum.

Das können Sie nach der Ausbildung zum Personal Coach:

- ➔ Führungskräfte, Mitarbeiter und Klienten personen- und unternehmensgerecht durch Coachen zu entwickeln.
- ➔ Sie stehen als Leitperson für Werte der Führungskräfte- und Kommunikationskultur im Unternehmen zur Verfügung.
- ➔ Sie führen durch klare Ziele und eigene, motivierende Begeisterung.
- ➔ Selbstsicher Vorträge halten und begeisternd einzelne Kursstunden leiten.
- ➔ Sie können sich noch besser in die Situation Ihres Gesprächspartners hineinversetzen und so personengerecht verstehen.
- ➔ Sie können Probleme systematisch und methodisch erkennen und lösen.
- ➔ Sie werden durch Ihre Haltung vertrauenswürdig sein und können authentisch handeln.

Termine

Start	Ende	Seminarort	Preis
Für aktuelle Termine siehe https://www.biek-ausbildung.de/personal-coach-ausbildung			



Foto: www.pixabay.com

Zertifikatsausbildung: Train the Trainer (IHK) Ausbildung

Überblick der Inhalte:

1. MODUL: Trainer Startermodul	4 UE
2. MODUL: Wirkungsvolle Kommunikation	40 UE
3. MODUL: Kreative Lernprozesse	33 UE
4. MODUL: Methoden und Medien im Trainingseinsatz	40 UE
5. MODUL: Gruppenprozesse steuern	38 UE
6. MODUL: Der Trainer als Dienstleister	16 UE
7. MODUL: Qualität der eigenen Dienstleistung	9 UE

Gesamtstundenzahl der Ausbildung: ca. 190 UE

Das erwartet Sie in Ausbildung:

- ➔ Sie lernen unterschiedliche Methoden, um die Aufmerksamkeit der Teilnehmer zu aktivieren.
- ➔ Sie lernen, wie Sie eine konstruktive und kreative Lernatmosphäre gestalten können.
- ➔ Sie lernen die richtige Haltung, die Sie zu einer Trainerpersönlichkeit macht.
- ➔ Sie lernen, wie Sie Ihre Seminarinhalte teilnehmergegerecht und zielorientiert planen und präsentieren.
- ➔ Sie lernen nach aktuellen gehirngerechten Forschungsergebnissen.
- ➔ Sie lernen auch schwierigen Kursteilnehmern selbstsicher und kompetent zu ihrem Ziel verhelfen.



Termine

Start	Ende	Ort	Preis *
Für aktuelle Termine siehe https://www.biek-ausbildung.de/train-the-trainer-ihk			

SEMINARHÄUSER FÜR B.I.E.K. SEMINARE



BUDDHISTISCHES KLOSTER „BUDDHA'S WEG“ IN SIEDELSBRUNN (ODENWALD/HESSEN)

Auf ca. 500m Höhe im Hessischen Odenwald gelegen, bietet das Buddhistische Kloster „Buddhas Weg“ die idealen Bedingungen für einen Rückzug aus dem hektischen Alltag, um sich voll und ganz auf das Seminar oder die Ausbildung zu konzentrieren. Egal ob Buddhist, Christ, Moslem oder Atheist - Buddhas Weg ist ein Ort für Menschen und empfängt jeden mit offenen Herzen. Das weitläufige Waldgebiet lädt die Besucher zu Spaziergängen und Wanderungen und bietet Raum zum Rückzug oder Meditation.



NORDSEEHEIM AMRUM

Direkt am Wattenmeer liegt dieses Landschulheim des Vereins für Erholungs- und Ferienstätten Berlin-Wilmersdorf e.G. auf der Nordseeinsel Amrum. Eine ideale Stätte, um sich voll und ganz auf Neues zu konzentrieren und dabei die Natur der Nordsee zu erleben. Trotz eines intensiven Seminars bleibt sicherlich auch die Zeit für eine Wattwanderung oder eine Fahrradtour rund um die Insel.



AKADEMIE AM MEER - KLAPPHOLTAL - SYLT

Inmitten der Dünen, abgelegen von Ortschaften, mit einem (fast) eigenen Strand liegt diese Seminarstätte auf der Ferieninsel Sylt. Die Unterkunft erfolgt in kleinen in den Dünen verteilten Häuschen oder größeren Gebäuden, die aber nicht alle mit einem WC/Dusche ausgestattet sind. Ein ertümliches Naturerlebnis - bestens geeignet für Yoga, QiGong und Resilienztraining.

SEMINARHÄUSER FÜR B.I.E.K. SEMINARE



HAUS INSEL REICHENAU - AM BODENSEE

Ein gelassen-maritimes Lebensgefühl und südländische Lebenslust – freuen Sie sich auf eine unvergessliche Zeit in diesem Seminarhaus. Von einer blühenden Landschaft aus Weinreben, Kräuter- und Gemüseärten umgeben, befindet sich das Haus Insel Reichenau in einzigartiger Lage direkt am Bodensee.



UMWELT BILDUNGSZENTRUM BERLIN

Das Umwelt-Bildungszentrum Berlin steht auf dem Grundstück eines ehemaligen Bauerngutes. Es wird umrahmt von dem Landschaftsschutzgebiet „Gatower Rieselfelder“, von den Biogärten „Havelmathen“, von Wald und von der Havel, einem Fluss, der vor wenigen Jahren erst renaturiert und zum bedeutsamsten Feuchtgebiet Europas benannt wurde. Leicht mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen, bietet dieser Ort die idealen Bedingungen für eine Ausbildung als Resilienztrainer oder als Entspannungstrainer.



KLOSTER BERNRIED - DAS BILDUNGSHAUS ST. MARTIN BERNRIED AM STARNBERGER SEE

Das Bildungshaus St. Martin Bernried und das Kloster der Missions-Benediktinerinnen von Tutzing liegt mit seinem weitläufigen Garten direkt am Starnberger See und dem anschließenden Bernrieder Park. Mit seiner Gründung im Jahre 1972 gehört das Bildungshaus St. Martin Bernried zu den älteren kirchlichen Bildungseinrichtungen in ganz Deutschland. Das unter Denkmalschutz stehende historische Gebäude wurde fortlaufend saniert und renoviert.

Erholung und Entspannung finden Gäste jederzeit im Park am See. Der hauseigene Badeplatz mit Liegewiese, Holzsteg und Umkleidekabinen ist nur wenige Gehminuten entfernt. Zum gemütlichen Beisammensein am Abend laden die romantischen Stüberl des Haupthauses ein.

WERTE ALS LEBENSGRUNDLAGE
MITEINANDER STATT GEGENEINANDER
Jeden Morgen ist Welturaufführung
AUTHENTIZITÄT ÜBERZEUGT

In dir muss brennen, was du in anderen entzünden willst
NUR WER BEGEISTERT, KANN BEGEISTERN
WER SICH SELBST KENNT, KANN ÜBER SICH HINAUSWACHSEN
ERFOLG PASSIERT, WENN MAN SICH SELBST FOLGT

DANKBARKEIT
UND FREUDE SIND
GLÜCKSQUELLEN

LEBENSKRISEN SIND WAHRNEHMUNGSKRISEN
ENTTÄUSCHUNG IST DAS ENDE DER TÄUSCHUNG

DAS 21. JAHRHUNDERT HAT DIE ÜBERSCHRIFT INTUITION UND BEWUSSTSEIN
WERTSCHÖPFUNG DURCH WERTSCHÄTZUNG
SELBSTBEWUSSTSEIN HEISST, SICH SEINER SELBST BEWUSST ZU SEIN
ZIELSETZUNG UND UMSETZUNG FÜHREN ZUM ERFOLG

GLÜCKSFÖRMEL: AKZEPTIEREN, WAS IST
GEFÜHLE SETZEN HANDLUNGEN IN GANG

DA ES SEHR FÖRDERLICH FÜR DIE GESUNDHEIT IST, HABE ICH BESCHLOSSEN GLÜCKLICH ZU SEIN

Menschen verbinden für gemeinsame Erfolge
KLARHEIT INNEN, KLARHEIT AUSSEN
Wirkung schafft Wirklichkeit




Bergsträßer Institut für ganzheitliche
Entspannung und Kommunikation

Inhaber: Silvia Duske

 Promenadenstrasse 10 - 12
64625 Bensheim

 06251 780686

 info@biek-ausbildung.de

 www.biek-ausbildung.de