

Ablaufplan: Ausbildung Entspannungstrainer/in

1.Tag	
09:00 - 12.30 Uhr	<ul style="list-style-type: none">• Einführung in die Ausbildung• Grundlagen der Stresstheorie mit Selbsterfahrungsübungen
13.30 - 18.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none">• Stress und psychosomatischen Störungen• Stressanamnese• Stress beginnt im Kopf• Triaden Arbeit (Stressanamnese)
2.Tag	
09:00 - 12.30 Uhr	<ul style="list-style-type: none">• Gruppendynamik• Unterschiedliche Phasen in einer Gruppe und Interventionsmöglichkeiten• Rolle in der Gruppe und Rollenkonflikte, Feedback
13:30 – 18:00 Uhr	<ul style="list-style-type: none">• Unterstützende Wirkungen von Gruppen• Autogenes Training Grundstufe• Kontraindikationen• Übungseinheiten AT• Triaden Arbeit
3.Tag	
09.00 - 12.30 Uhr	<ul style="list-style-type: none">• Progressive Muskelentspannung (PMR)• Funktionsweise PMR
14.30 - 18.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none">• Die Grundformen der PMR: Langform, Kurzform, Ampelübung,• Entspannung durch Vergegenwärtigung• Indikationen/Kontraindikationen• Selbsterfahrung• Triaden Arbeit
4.Tag	
09:00 – 12:30 Uhr	<ul style="list-style-type: none">• Kursplanung, Entwicklung und Durchführung von Seminaren mit praktischen Übungen
13:30 – 18:00 Uhr	<ul style="list-style-type: none">• Komplettes Konzept für Präventionskurs mit 8 Einheiten à 90 Minuten• Umgang mit Schwierigkeiten, Ängsten und Widerständen auf Seiten der Teilnehmer/innen• Selbsterfahrungsübungen• Triaden Arbeit
5.Tag	
09:00 - 12:30 Uhr	<ul style="list-style-type: none">• Phantasiereisen, Theoretischer Hintergrund• Aufbau und Entwicklung eigener Phantasiereisen
13:30 – 18:00 Uhr	<ul style="list-style-type: none">• Prüfungsvorbereitung• Prüfungsvorbereitung/Übungen
6.Tag	
09:00 - 12:30 Uhr	<ul style="list-style-type: none">• Prüfungstag
13:30 - ca.17:00 Uhr	<ul style="list-style-type: none">• Prüfungstag• Zertifikatsübergabe

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

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet vom
.....die Ausbildung zum/r
„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 (Gesch.Z: 26.13-44592 bis 13.11.2020)
- NRW (gemäß Anerkennungsbescheid vom 18.04.2013 unbefristet)
- Berlin (GZ: II A 74 – 107314 gemäß §11 BiUrlG bis 25.11.2021)
- Niedersachsen (gemäß Anerkennung VA-Nr. 1213/1812 bis 31.12.2021)
- Bremen (gemäß Bremisches Bildungsurlaubsgesetz AZ 23-14 2018/385BOH bis 03.09.2020)
- Hessen (gemäß Anerkennungsbescheid III1A-55n-4145-1026-18-0476 bis 10.09.2020)
- Hamburg (AZ – HI 43-3/406-07.5, 53231 bis 03.07.2022)
- Sachsen Anhalt (AZ 207-53502-2019-634 §8 nach BiUrlG bis 30.09.2021)
- Mecklenburg Vorpommern (AZ LAGuS/MV-6-S78A-0744/16-FO4 bis 12.12.2020)
- Saarland gemäß § 6 Absatz 2 Nummer 8 / unbefristet)
- Schleswig-Holstein(gemäß GS: WBG/B/21647 bis 31.12.2021)
- Baden-Württemberg (AZ 12c11-6002-61 unbefristet)
- Thüringen (AZ: 28-0342-1437 von 29.08.2017 (unbefristet)



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

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