

## Ausbildungsmodul 2: Trainer/in Achtsamkeit

Montag	
14:00 – 15:00 Uhr	Ausführliche Kennenlernphase, Klärung der Erwartungen der Teilnehmenden, Darstellung des Seminarplanes
15:15 – 16:45 Uhr	Berufliche und gesellschaftliche Erwartungen und veränderte Qualifikationsanforderungen: Erste praktische Einführung: Was ist Achtsamkeit in unserer modernen Gesellschaft? Was ist Achtsamkeit nicht? Grundhaltung, Achtsamkeit als Geistes- und Lebensschule: Wieso? Ziele, Herangehensweisen & Stolpersteine (1,5 Std. p.B)
17:00 – 18:00 Uhr	Wie kann ich im beruflichen Umfeld achtsam kommunizieren? Einführung in: Humanistische Psychologie (Rogers), Grundlagen der Kommunikation
19:00 – 20:30 Uhr	Kleingruppenarbeit Übungen zur achtsamen Kommunikation.
Dienstag	
09:00 - 11:00 Uhr	Bei welchen der globalen Herausforderungen kann Achtsamkeit hilfreich sein? (2 Std. p.B.) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nachhaltige Entwicklung und Klimawandel: achtsamer Umgang mit Ressourcen</li> <li>• Gesundheit: Potential von Achtsamkeit im Umgang mit Stress und Belastung</li> <li>• Bildung: Achtsamkeit in Schulen</li> </ul> Kleingruppenarbeit - Ergebnispräsentation
11:00 – 12:00 Uhr	Wie kann ich im beruflichen Umfeld achtsam kommunizieren II? Gewaltfreie Kommunikation (Rosenberg), Inneres Team (Schulz von Thun),
14:30 – 16:15 Uhr	Bedeutung der GfK als zukunftsweisender gesellschaftspolitischer Beitrag zum demokratischen Kommunikationsverhalten insb. Bei der Konfliktlösung in allen gesellschaftlichen Bereichen. (2 Std. gp.B)
16:30 – 18:00 Uhr	Kleingruppenarbeit Übungen zur gewaltfreien Kommunikation
19.00 -20.30 Uhr	Buddhistische Achtsamkeitsmeditation
Mittwoch	
09:00 - 10:30 Uhr	Birgt Achtsamkeit aus individualistischer Perspektive auch Gefahren? (Vortrag/Gruppenarbeit) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Risiken &amp; Nebenwirkungen</li> <li>• Selbst-Zentralität</li> <li>• Gesellschaftliche Faktoren</li> <li>• Ethische Prinzipien</li> </ul>
10:40 – 12:00 Uhr	Wie kann ich im beruflichen Umfeld achtsam kommunizieren III? Inneres Team (Schulz von Thun), Inneres Kind (verschiedene Autoren und Perspektiven), Achtsamkeit und Paarbeziehungen (Jellouschek)
14:30 – 16:15 Uhr	Was ist Resilienz? Der Perspektivwechsel in der Psychologie: Salutogenese,
16.30 – 18.00 Uhr	Die 7 Resilienzfaktoren – Übungen und Selbsterfahrung- Eigene Ressourcen erkennen und stärken.
19.00 -20.30 Uhr	Buddhistische Achtsamkeitsmeditation
Donnerstag	
09:00 - 10:30 Uhr 10:40 – 12:00 Uhr	Modern Mindfulness (Achtsamkeitsansätze in der Gesellschaft) (3 Std. p.B.) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Achtsamer Umgang mit Konsum</li> <li>• Minimalismus: Wie viele Dinge braucht man zum Glücklichein?</li> <li>• Nachhaltiger Konsum (Recycling/Upcycling)</li> <li>• Sharing Economy</li> <li>• Achtsamkeit im Technologiezeitalter (Güntsche)</li> <li>• Naturerlebnisse: Nature Connectedness &amp; Forest-Air Bathing</li> <li>• Achtsamkeit, Genuss und Ernährung</li> </ul> Vortrag und Keingruppenübungen

## Ausbildungsmodul 2: Trainer/in Achtsamkeit

14:30 – 16:15 Uhr 16:30 – 18:00 Uhr	<p>Konzept der Positiven Psychologie (Park, Peterson und Seligman)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Weisheit und Wissen (kognitive Stärken): Kreativität, Neugier, Aufgeschlossenheit, Lernfreude, Perspektive</li> <li>• Courage (emotionale Stärken): Tapferkeit, Beharrlichkeit, Integrität, Vitalität</li> <li>• Menschlichkeit (interpersonale Stärken): Liebe, Freundlichkeit, soziale Intelligenz</li> <li>• Gerechtigkeit (zivile Stärken): soziale Verantwortung, Fairness, Führungsstärke</li> <li>• Mäßigung (Stärken, die gegen Exzesse schützen): Vergeben und Mitleid, Demut und Bescheidenheit, Besonnenheit, Selbstregulation</li> <li>• Transzendenz (spirituelle Stärken, die mit Bedeutsamkeit zu tun haben): Wertschätzung von Schönheit und Exzellenz, Dankbarkeit, Hoffnung, Humor, Spiritualität.</li> </ul> <p>Vortrag, Gruppenarbeit und Selbsterfahrung</p>
19.00 -20.30 Uhr	Achtsamkeitsmeditation
<b>Freitag</b>	
09:00 - 10:30 Uhr	Transferüberlegungen für positive Handlungsmöglichkeiten und Handlungsveränderungen auf betrieblicher, gesellschaftlicher und persönlicher Ebene.(1 Std. gp.B), Übungen zu
10:45 – 12:00 Uhr	Praxistransfer
13.00 – 15.30 Uhr	Dank und Wertschätzung achtsam ausdrücken – Fragen- und Antworten-Runde – Reflexion: – Feedback und Abschied

Programmänderungen vorbehalten

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation  
veranstaltet vom .....das Seminar  
**„Achtsamkeit in unserer modernen Gesellschaft“.**

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

- NRW (gem. § 10 AWbG; AZ: 48.06.01-134 unbefristet)
- Baden-Württemberg (gem. §10 Abs. 3 BzGBW; AZ: 12c11-6002-61 unbefristet)
- Saarland (gem. § 6 Abs. 2 Nr 8 SBFSG; Bescheid vom Juli 2014 unbefristet)
- Berlin (GZ: II A 75 – 113447 bis 22.02.2023)
- Bremen (AZ: 23-17 2021/94 bis 24.01.2023)

Anerkennungen in weiteren Bundesländern sind ggfs. im Antragsverfahren. Sprechen Sie uns einfach an.



S. Duster

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