

Stress als Massenphänomen in einer sich ständig verändernden Gesellschaft

Kloster Buddhas Weg Siedelsbrunn

1. Tag	
14:00 – 18:00 Uhr	Einführung in die Ausbildung Vortrag: Einfluss gesellschaftlicher Veränderungen auf das berufliche Umfeld der Teilnehmer/innen (1h p.B.) Grundlagen der Stresstheorie und psychosomatischen Störungen Bestimmte Einflussfaktoren zur Erzeugung von Stress im Beruf
19:30 – 21:30 Uhr	Triadenarbeit: Durch die Bearbeitung von ausgewählten gesellschaftspolitischen Texten und Eigenreflexionen setzen sich die Teilnehmenden mit gesellschaftlichen Zusammenhängen auseinander und präzisieren ihren Standort in Arbeitswelt und Gesellschaft (2h p.B.)
2. Tag	
09:00 - 12:00 Uhr	Aufbau und Besonderheiten eines Präventionsseminars Gruppendynamik Unterschiedliche Phasen in einer Gruppe und Interventionsmöglichkeiten Rollen in der Gruppe und Rollenkonflikte, Unterstützende Wirkungen von Gruppen
14:30 – 18:00 Uhr	Referat: Achtsamkeitskonzepte als relevanter Faktor im Gesundheitswesen bei stressbedingten Erkrankungen (Vorstellung wissenschaftlicher Studien 1,5h p.B.) Theoretische Grundlagen der psychophysischen Entspannungsreaktion Kontraindikatoren von Achtsamkeitsübungen Atem als Grundübung der Achtsamkeitspraxis, Einführung eines Achtsamkeitstagebuchs
19.30 -21:00 Uhr	Triadenarbeit: Einübung von Achtsamkeitsübungen
3. Tag	
09:00 – 12:00 Uhr	Besprechung der Triadenarbeit Gesellschaftliche Vorstellungen des Begriffes: psychische Gesundheit (0,5h p.B.) Körperwahrnehmung, Bodyscan kennenlernen und üben
14:30 – 16.00 Uhr	Feedbackmethoden kennenlernen, Umgang mit Störungen
16.15 – 18.00 Uhr	Achtsame Körperübungen kennenlernen und üben
19.30 -21.00 Uhr	Triadenarbeit: Achtsames gehen in der Gruppe einüben und reflektieren
4. Tag	
09:00 – 12:00 Uhr	Stress beginnt im Kopf: der Monkey-Mind, Umgang mit störenden Gedanken Wie nehme ich die Welt wahr? Einführung in die Sitzmeditation – Sitzen in der Stille, Atemarbeit
14:30 – 18:00 Uhr	Die Haltung der Achtsamkeit Aktivierung aller Sinne, Achtsamkeit im Alltag aufrechterhalten Salutogenese Konzept als Grundlage eines funktionierenden Gesundheitssystems (1h p.B.)
19.30 -21:00 Uhr	Triadenarbeit: Anleiten von Sitzmeditation
5. Tag	
09:00 – 12:00 Uhr	Die letzte gemeinsame Stunde: Loslassen, Vertrauen und miteinander verbunden sein Metta Meditation; Was haben mit die 8 Wochen gebracht? Wo will ich noch hin?
14:30 – 18:00 Uhr	Prüfungsvorbereitung
6. Tag	
09:00 – 10:30 Uhr	Putz- und Flickstunde
10:30 – 12:00 Uhr	Schriftliche Prüfung
14:30 – 18:00 Uhr	Praktische Übungen

Stress als Massenphänomen in einer sich ständig verändernden Gesellschaft

7. Tag	
09:00 – 12:00 Uhr	Praktische Prüfungen
13:00 – 14:00 Uhr	Zertifikatsübergabe und Abschluss Ende des Seminars

Programmänderungen vorbehalten

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation
veranstaltet vomdas Seminar
**„Ausbildung Trainer/in Achtsamkeit – Einweisung in das
Trainingskonzept (Modul 1) “.**

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 SBFG; Bescheid vom Juli 2014 unbefristet)
- Berlin (gem. GZ: II A 75 – 113663 bis 15.03.2023)

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



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

Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation (B.I.E.K.)
Promenadenstr. 10-12, 64625 Bensheim, Tel. 06251-780686

