

Seminar von bis		Seminartitel: Achtsamkeitstrainer*in
Veranstaltungsort: <ul style="list-style-type: none"> • Seminarhotel Odenwald, Höchst Hassenroth • Kloster Buddhas Weg, Wald-Michelbach Siedelsbrunn 		
Bildungsziel: Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung und zur Erfassung der gesellschaftspolitischen Bedeutung von Präventionsmaßnahmen		
Inhaltliche Schwerpunkte: In dieser Ausbildungswoche (9 Tage) werden die Teilnehmer intensiv in das Kurskonzept „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ eingeführt. Das Konzept ist bei der Zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziert.		
Seminarplan:		
Tag	Inhaltsfelder	Kompetenzerwartungen
Samstag	- Begrüßung der Seminarteilnehmer*innen und Vorstellung - Achtsame Kommunikation	Die Teilnehmer werden begrüßt und in die Ausbildung eingeführt. Die Teilnehmer lernen durch Achtsamkeit die Grundlagen der Kommunikation.
Sonntag	- Humanistische Psychologie - Gewaltfreie Kommunikation - Inneres Team	Die Teilnehmer lernen das Konzept der Humanistischen Psychologie nach Rogers. Sie werden sowohl theoretisch als auch praktisch in die „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Rosenberg und in das „Innere Team“ nach Schulz von Thun eingeführt.
Montag (Anfang Bildungsurlaub)	- Vortrag - Stresstheorie und psychosomatische Störungen - Hausarbeit - Triadenarbeit	Die Teilnehmer können die Einflussfaktoren von Stress im Beruf benennen und wissen, wie man auf sie reagieren kann. Sie lernen diese Einflussfaktoren für Ihre Mitmenschen zu identifizieren und ihnen somit weiterhelfen zu können. Die Teilnehmer erlernen die Grundlagen der Stresstheorie bekommen in Form eines Vortrags gesellschaftspolitische Bildung zum Thema „gesellschaftliche Veränderungen auf das berufliche Umfeld“ nahegebracht. Sie erlernen die Grundlagen der Stresstheorie und psychosomatischen Störungen. 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.

Dienstag	<ul style="list-style-type: none"> - Präventionsseminar - Gruppenphasen und -rollen - Achtsamkeitskonzepte - Psychophysische Entspannungsreaktion - Triadenarbeit 	<p>Die Teilnehmer erlernen den Aufbau und die Besonderheiten eines Präventionsseminars. Sie lernen im Bezug der Gruppendynamik unterschiedliche Phasen in einer Gruppe und Interventionsmöglichkeiten kennen sowie verschiedene Rollen in der Gruppe, Rollenkonflikte und die unterstützende Wirkung von Gruppen. Sie erhalten ein Referat zum Thema „Achtsamkeitskonzepte als relevanter Faktor im Gesundheitswesen bei stressbedingten Erkrankungen“ wobei wissenschaftliche Studien vorgestellt werden. Die Teilnehmer lernen die theoretischen Grundlagen der psychophysischen Entspannungsreaktion und Kontraindikatoren von Achtsamkeitsübungen, um künftig anderen Menschen damit helfen zu können. Sie können den Atem als Grundübung der Achtsamkeitspraxis für die Arbeitswelt einsetzen und können selbstständig ein Achtsamkeitstagebuch für andere erstellen. Die Teilnehmer lernen, welche Achtsamkeitsübungen man in den beruflichen Alltag integrieren kann.</p>
Mittwoch	<ul style="list-style-type: none"> - Besprechung der Triadenarbeit - Gesellschaftspolitischer Vortrag - Feedbackmethoden - Körperübungen - Triadenarbeit 	<p>Die Teilnehmer besprechen die gestrige Triadenarbeit. Sie lernen Inhalte zum Thema Psychische Gesundheit. Sie lernen mit Hilfe des Bodyscans ihren Körper wahrzunehmen und führen Übungen durch. Durch Feedbackmethoden lernen sie Menschen mit derlei Störungen zu unterstützen. Die Teilnehmer können Achtsame Körperübungen für den Beruf anleiten, die für die Mittagspausen am Arbeitsplatz geeignet sind. Sie lernen Achtsames Gehen in der Gruppe anzuleiten und reflektieren das Gelernte.</p>
Donnerstag	<ul style="list-style-type: none"> - Monkeymind - Einführung Sitzmeditation - Haltung der Achtsamkeit - Salutogenese - Triadenarbeit 	<p>Die Teilnehmer lernen, dass Stress im Kopf beginnt (Monkey-Mind), können vermitteln, was diese störenden Gedanken im Einzelnen sind, wie man sie frühzeitig erkennt und wie man schlussendlich damit umgeht. Sie können eine Sitzmeditation anleiten (Sitzen in der Stille und Atemarbeit für die Arbeitswelt). Sie lernen durch die Haltung der Achtsamkeit alle Sinne zu aktivieren und dies im Alltag aufrecht zu erhalten. Außerdem erlernen sie die Salutogenese als Konzept als Grundlage eines funktionierenden Gesundheitssystems kennen.</p>
Freitag (Ende Bildungsurlaub)	<ul style="list-style-type: none"> - Prüfungsvorbereitung 	<p>Die Teilnehmer wiederholen in Partnerarbeit die Übungen, bis sie die erlernten Methoden selbstständig anwenden können und bereiten sich auf die Prüfung vor.</p>

Samstag	- Schriftliche Prüfung - Praktische Übungen	Die Teilnehmer absolvieren die schriftliche Prüfung und machen praktische Übungen.
Sonntag	- Praktische Prüfungen - Zertifikatsübergabe - Ende des Seminars	Die Teilnehmer absolvieren die praktische Prüfung und bekommen ihr Zertifikat übergeben.

Zeitplan:

Samstag	
14.00 – 21.00 Uhr	Seminar
Sonntag bis Donnerstag	
09.00 – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 – 14.30 Uhr	Pause
14.30 – 21.00 Uhr	Seminar
Freitag bis Samstag	
09.00 – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 – 14.30 Uhr	Pause
14.30 – 18.00 Uhr	Seminar
Sonntag	
09.00 – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 – 13.00 Uhr	Pause
13.00 – 14.00 Uhr	Seminar

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und
Kommunikation veranstaltet

vom bis

die Ausbildung „Achtsamkeitstrainer*in“ in

- Seminarhotel Odenwald (Hassenroth/Höchst)
- Kloster Buddhas Weg (Siedelsbrunn/Wald-Michelbach)

Ich

.....

wohnhaft in

.....

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Die Ausbildung ist in Bremen als Bildungsurlaub anerkannt (gem. BremBZG, AZ: 23-17 2022/158 bis 16.12.2023).



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