

Einweisung in das Trainingskonzept

Stress als Massenphänomen in einer sich ständig verändernden Gesellschaft

1. Tag	
14:00 - 15:00 Uhr	Einführung in die Ausbildung
16:00 - 18:00 Uhr	Einführung in die Achtsame Kommunikation: Grundlagen der Kommunikation
19:00 - 21:00 Uhr	Einführung in die buddhistische Meditation (optional im Buddhistischen Kloster)
2. Tag	
09:00 - 12:00 Uhr	Humanistische Psychologie (Rogers), Theorie und Übungen
14:30 - 18:00 Uhr	Gewaltfreie Kommunikation (Rosenberg), Inneres Team (Schulz von Thun) – Theorie und Übungen
19:00 - 21:00 Uhr	Einführung in die buddhistische Meditation (optional im Buddhistischen Kloster)
3. Tag (Bildungsurlaub Anfang)	
09:00 - 12:00 Uhr	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
14:30 - 18:00 Uhr	Vorstellung der „Hausarbeit“, Kurzvortrag und Übungen zu den jeweiligen Themen
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.)
4. 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 für die Arbeitswelt, Einführung eines Achtsamkeitstagebuchs
19.30 - 21:00 Uhr	Triadenarbeit: Einübung von Achtsamkeitsübungen für den beruflichen Alltag
5. 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 für den Beruf kennenlernen und üben (geeignet für die Mittagspausen am Arbeitsplatz)
19.30 - 21.00 Uhr	Triadenarbeit: Achtsames gehen in der Gruppe einüben und reflektieren

Einweisung in das Trainingskonzept

Stress als Massenphänomen in einer sich ständig verändernden Gesellschaft

6. 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 und Atemarbeit für die Arbeitswelt (geeignet für eine kurze Pause zwischendurch)
14:30 - 18:00 Uhr	Die Haltung der Achtsamkeit Aktivierung aller Sinne, Achtsamkeit im Alltag aufrechterhalten Salutogenese Konzept als Grundlage eines funktionierenden
19.30 - 21:00 Uhr	Triadenarbeit: Anleiten von Sitzmeditation
7. Tag (Bildungsurlaub Ende)	
09:00 - 12:00 Uhr	Die letzte gemeinsame Stunde: Loslassen, Vertrauen und miteinander verbunden sein
14:30 - 18:00 Uhr	Prüfungsvorbereitung
8. Tag	
09:00 - 10:30 Uhr	Putz- und Flickstunde
10:30 - 12:00 Uhr	Schriftliche Prüfung
14:30 - 18:00 Uhr	Praktische Übungen
9. Tag	
09:00 - 12:00 Uhr	Praktische Prüfungen
13:00 - 14:00 Uhr	Zertifikatsübergabe und Abschluss Ende des Seminars

Programmänderungen vorbehalten

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet
vom bis

das Seminar **“Ausbildung Trainer*in Achtsamkeit“**

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt u.a. in

- Saarland (gemäß § 6 Abs. 2 Nr 8 SBFG, Bescheid vom Juli 2014 unbefristet)
- Berlin (gemäß GZ: II A 75 – 113663 bis 15.03.2023)
- Brandenburg (gemäß GZ: 26.15-52303 bis 13.12.2022)
- Hamburg (gemäß AZ: HI 43-3/406-07.5, 57845 bis 25.02.2024)
- Niedersachsen (gemäß AZ: 1213/1812 bis 31.12.2023)
- Hessen (gemäß: AZ: III1A-55n-4145-1026-21-0158 bis 08.07.2023)
- RLP (gemäß §7 BFG, AZ: 6692/0358/22 bis 14.01.2024)
- Thüringen (gemäß §10 Abs. 2 Satz 2 ThürBfG, AZ: 23-0342-3433 unbefristet)
- Sachsen-Anhalt (gemäß §8 Bildungsfreistellungsgesetz, AZ: 207-53502-2022-478 bis 05.12.2024)
- Schleswig-Holstein (gemäß §17 WBG, GZ: WBG/B/26145 bis 31.12.2022)

In Baden-Württemberg liegt eine Trägeranerkennung gemäß §9 Abs. 1BzGW BW vor. Das Seminar ist eine Bildungsmaßnahme gemäß §6 BzG BW.

In Nordrhein-Westfalen liegt eine Trägeranerkennung vor. Das Seminar ist eine Weiterbildung gemäß §9 Abs. 1 AWbG.



Unterschrift B.I.E.K.

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 Teilnehmer/in

