

Stress als Massenphänomen in einer sich ständig verändernden Gesellschaft

Seminar von – bis: xx.xx.xxxx – xx.xx.xxxx		Seminartitel: Entspannungstrainer*in
Veranstaltungsort: Kloster Buddhas Weg (Wald-Michelbach) Landhaus Ostseeblick (Kronsgaard) Bildungshaus St. Martin (Bernried)		
Bildungsziel: Erwerb der Trainerqualifikation für Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung		
Inhaltliche Schwerpunkte: - Stresstheorie - Konzept des Autogenen Trainings (AT) - Konzept der Progressiven Muskelentspannung (PMR)		
Seminarplan:		
Tag	Inhaltsfelder	Kompetenzerwartungen
Mo.	- Stresstheorie - Stress und psychosomatische Störungen	Die Teilnehmer*innen können die Grundlagen der Stresstheorie benennen und erklären. Sie können die verschiedenen psychosomatischen Störungen analysieren.
Di.	- Autogenes Training (AT) - Interventionsmöglichkeiten	Die Teilnehmer*innen können die unterschiedlichen Phasen der Gruppendynamik erkennen und können durch unterschiedliche Interventionsmöglichkeiten die Gruppendynamik steuern. Die Teilnehmer*innen können den Wirkungskreis und die Grundstufe des AT benennen und selbstständig Übungen hierzu durchführen.
Mit.	- Progressive Muskelentspannung (PMR)	Die Teilnehmer*innen können den Wirkungskreis von PMR benennen und selbstständig Übungen hierzu durchführen.
Do.	- Kursplanung, Entwicklung und Durchführung von Seminaren mit praktischen Übungen - Umgang mit Schwierigkeiten, Ängsten und Widerständen	Die Teilnehmer können einen Kurs planen, entwickeln und selbstständig durchführen (auch mit praktischen Übungen). Die Teilnehmer*innen erkennen Ängste und Widerstände bei den eigenen Teilnehmer*innen und haben einen geschickten Umgang, um damit umzugehen.
Fr.	- Phantasiereisen - Prüfungsvorbereitung	Die Teilnehmer können Phantasiereisen sinnvoll in die Trainings mit einbauen. Sie können verstehen und erklären, warum Phantasiereisen sinnvoll sind und ein professionelles Vorgehen erfordern.
Sa.	-schriftliche Prüfung	Teilnehmer*innen können erlerntes Wissen abrufen und in eigenen Worten wiedergeben.
So.	-praktische Prüfung	Teilnehmer*innen können nach eigenem Konzept eine Gruppe anleiten

Zeitplan:

Montag	
14.00 Uhr – 18.00 Uhr	Seminar
18.00 Uhr – 19.30 Uhr	Pause
19.30 Uhr – 21.00 Uhr	Seminar

Dienstag - Donnerstag	
09.00 Uhr – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 Uhr – 14.30 Uhr	Pause
14.30 Uhr – 18.00 Uhr	Seminar
18.00 Uhr – 19.30 Uhr	Pause
19.30 Uhr – 21.00 Uhr	Seminar

Freitag – Samstag	
09.00 Uhr – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 Uhr – 14.30 Uhr	Pause
14.30 Uhr – 18.00 Uhr	Seminar

Sonntag	
09.00 Uhr – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 Uhr – 13.00 Uhr	Pause
13.00 Uhr – 14.00 Uhr	Seminar

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung
und Kommunikation veranstaltet

vom bis

die Ausbildung zum/zur „Entspannungstrainer/in“

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung in Bremen anerkannt
(AZ: 23-17 2020/462LM bis 27.05.2022)



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