

## Stress als Massenphänomen in einer sich ständig verändernden Gesellschaft

Seminar von – bis: xx.xx.xxxx – xx.xx.xxxx		Seminarartikel: Entspannungstrainer*in
Veranstaltungsort: Kloster Buddhas Weg (Wald-Michelbach) Landhaus Ostseeblick (Kronsgaard)		
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*innen können den Wirkungskreis von PMR benennen und selbstständig Übungen hierzu durchführen.
Fr.	- Phantasieeisen - Prüfungsvorbereitung	Die Teilnehmer können Phantasieeisen sinnvoll in die Trainings mit einbauen. Sie können verstehen und erklären, warum Phantasieeisen 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:

<b>Montag</b>	
14.00 Uhr – 18.00 Uhr	Seminar
18.00 Uhr – 19.30 Uhr	Pause
19.30 Uhr – 21.00 Uhr	Seminar

<b>Dienstag - Donnerstag</b>	
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

<b>Freitag – Samstag</b>	
09.00 Uhr – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 Uhr – 14.30 Uhr	Pause
14.30 Uhr – 18.00 Uhr	Seminar

<b>Sonntag</b>	
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