

# Ablaufplan: Ausbildung Entspannungstrainer\*in

## Stress als Massenphänomen in einer sich ständig verändernden Gesellschaft

Seminar von – bis: xx.xx.xxxx – xx.xx.xxxx		Seminartitel: Entspannungstrainer*in
Veranstaltungsort: Gästehaus Germania (Wangeroooge)		
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
Sonntag (Anreise)	- Stresstheorie - Stress und psychosomatische Störungen	Die Teilnehmer*innen können die Grundlagen der Stresstheorie benennen und erklären. Sie können die verschiedenen psychosomatischen Störungen analysieren.
Montag	- Autogenes Training (AT) - Interventions-möglichkeiten	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.
Dienstag	- Progressive Muskelentspannung (PMR)	Die Teilnehmer*innen können den Wirkungskreis von PMR benennen und selbstständig Übungen hierzu durchführen.
Mittwoch	- 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.
Donnerstag	- Phantasie Reisen	Die Teilnehmer können Phantasie Reisen sinnvoll in die Trainings mit einbauen. Sie können verstehen und erklären, warum Phantasie Reisen sinnvoll sind und ein professionelles Vorgehen erfordern.
Freitag	- Prüfungsvorbereitung	Die Teilnehmer bereiten sich auf die schriftliche und mündliche Prüfungsphase vor.
Samstag	- <b>Prüfungstag</b>	Teilnehmer*innen können erlerntes Wissen abrufen und in eigenen Worten wiedergeben. Teilnehmer*innen können nach eigenem Konzept eine Gruppe anleiten
Sonntag (Abreise)		

# Ablaufplan: Ausbildung Entspannungstrainer\*in

Stress als Massenphänomen in einer sich ständig verändernden Gesellschaft

## Zeitplan:

<b>Sonntag (Anreisetag)</b>	
16.00 Uhr	Anreise
18.30 Uhr – 21.30 Uhr	Seminar
<b>Montag - Freitag</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>Samstag</b>	
08.00 Uhr – 18.00 Uhr	Seminar (Prüfungstag)
18.00 Uhr – 19.00 Uhr	Zertifikatsausgabe
<b>Sonntag (Abreisetag)</b>	

# Ablaufplan: Ausbildung Entspannungstrainer\*in

Stress als Massenphänomen in einer sich ständig verändernden Gesellschaft

## 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 2022/78NO bis 22.11.2023).



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