

Einweisung in das Trainingskonzept

Stress als Massenphänomen in einer sich ständig verändernden Gesellschaft

1. Tag

14:00 - 15:00 Uhr	Einführung in die Ausbildung, Kennenlernen, Gruppenregeln
16:00 - 18:00 Uhr	Die Haltung der Achtsamkeit, theoretische Grundlagen, Entstehung, Abgrenzung zu anderen Methoden, Rahmenbedingungen eines Achtsamkeitstrainings im Rahmen der Prävention. Achtsame Kommunikation
19:30 - 21:00 Uhr	Kleingruppenarbeit: Übungen zur achtsamen Kommunikation

2. Tag

09:00 - 12:00 Uhr	Achtsamkeitsübung zum Ankommen Feed-Back der Kleingruppenübung Aktivierung aller Sinne, Achtsamkeit im Alltag aufrechterhalten. Grundlagen der Stresstheorie und psychosomatische Störungen. Einflussfaktoren zur Erzeugung von Stress im Beruf Achtsamkeitskonzepte als relevanter Faktor im Gesundheitswesen bei stressbedingten Erkrankungen (Vorstellung wissenschaftlicher Studien) (1,5h p.B.)
14:30 - 18:00 Uhr	Vortrag: Einfluss gesellschaftlicher Veränderungen auf das berufliche Umfeld der Teilnehmer/innen (1h p. B.) Salutogenese Konzept als Grundlage eines funktionierenden Gesundheitssystems (1h p. B.) Atem als Grundübung der Achtsamkeitspraxis Integrationsmöglichkeiten für die Arbeitswelt. Einführung eines Achtsamkeitstagebuchs. Körperwahrnehmung, Bodyscan kennenlernen und üben
19:30 - 21:00 Uhr	Kleingruppenarbeit: Anleitung des Bodyscans

3. Tag

09:00 - 12:00 Uhr	Achtsamkeitsübung zum Ankommen Feed-Back der Kleingruppenübung Aufbau und Besonderheiten eines Präventionsseminars Struktur und Inhalt des Kurses Gruppendynamik, Unterschiedliche Phasen in einer Gruppe und Interventionsmöglichkeiten Rollen in der Gruppe und Rollenkonflikte, Unterstützende Wirkungen von Gruppen
14:30 - 18:00 Uhr	Theoretische Grundlagen der psychophysischen Entspannungsreaktion Kontraindikatoren von Achtsamkeitsübungen Atem als Grundübung der Achtsamkeitspraxis für die Arbeitswelt, besondere Stellung des Atems im Organsystems und zur Regulierung von Stress Einführung eines Achtsamkeitstagebuchs
19:30 - 21:30 Uhr	Kleingruppenarbeit: Einüben von Achtsamkeitsübungen für den beruflichen Alltag

Einweisung in das Trainingskonzept

Stress als Massenphänomen in einer sich ständig verändernden Gesellschaft

4. Tag	
09:00 - 12:00 Uhr	Achtsamkeitsübung zum Ankommen Feed-Back der Kleingruppenübung Stress beginnt im Kopf: der Monkey-Mind, Umgang mit störenden Gedanken Wie nehme ich die Welt wahr? Grenzen zur Pathologie Gesellschaftliche Vorstellungen des Begriffes: psychische Gesundheit (1h p. B.)
14:30 - 18:00 Uhr	Einführung in die Sitzmeditation – Sitzen in der Stille Theoretische Grundlagen der psychophysischen Entspannungsreaktion Kontraindikatoren von Achtsamkeitsübungen Achtsame Körperübungen für den Beruf kennenlernen und üben (geeignet für die Mittagspausen am Arbeitsplatz) Prävention: welchen Stellenwert hat die Gesunderhaltung am Arbeitsplatz, in der Gesellschaft und in den Unternehmen wirklich (Anspruch und Wirklichkeit). (1,5h p.B.)
19.30 - 21:00 Uhr	Kleingruppenarbeit: Achtsames gehen in der Gruppe einüben und reflektieren
5. Tag	
09:00 - 12:00 Uhr	Achtsamkeitsübung zum Ankommen Besprechung der Kleingruppenübung Trainerwissen und Trainerrolle Konstruktiver Umgang mit Störungen und Widerständen Gestalten von Anfangs- und Endphasen
14:30 - 18:00 Uhr	Prüfungsvorbereitung
6. Tag	
09:00 - 10:30 Uhr	Schriftliche Prüfung
10:30 - 12:00 Uhr	Putz- und Flickstunde
14:30 - 18:00 Uhr	Praktische Prüfungen
7. Tag	
09:00 - 12:00 Uhr	Praktische Prüfungen
13:00 - 14:00 Uhr	Zertifikatsübergabe und Abschluss Ende des Seminars

Programmänderungen vorbehalten

Einweisung in das Trainingskonzept

Stress als Massenphänomen in einer sich ständig verändernden Gesellschaft

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

