

Ausbildung Entspannungstrainer*in

Stress als Massenphänomen in einer sich ständig verändernden Gesellschaft

1.Tag

09:00 - 12.30 Uhr

- Einführung in die Ausbildung
- Vortrag: Einfluss gesellschaftlicher Veränderungen auf das berufliche Umfeld der Teilnehmer/innen (1h p.B.)

13.30 - 18.00 Uhr

- Grundlagen der Stresstheorie und psychosomatischen Störungen
- Stressanamnese

16.00 – 18.00 Uhr

- Stress beginnt im Kopf
- Triaden Arbeit (Durch die Bearbeitung von ausgewählten Gesellschaftspolitischen Texten und Eigenreflektionen setzen sich die Teilnehmenden mit gesellschaftlichen Zusammenhängen auseinander und präzisieren ihren Standort in Arbeitswelt und Gesellschaft) (2h p.B.)

2.Tag

09:00 - 12.30 Uhr

- Gruppendynamik
- Unterschiedliche Phasen in einer Gruppe und Interventionsmöglichkeiten
- Rolle in der Gruppe und Rollenkonflikte, Feedback
- Unterstützende Wirkungen von Gruppen

13:30 – 18:00 Uhr

- Autogenes Training Grundstufe
- Kontraindikationen
- Übungseinheiten AT
- Referat: Kosten im Gesundheitswesen durch stressbedingte Erkrankungen (1h p.B.)
- Triaden Arbeit

3.Tag

09.00 - 12.30 Uhr

- Progressive Muskelentspannung (PMR)
- Funktionsweise PMR

14.30 - 18.00 Uhr

- Die Grundformen der PMR: Langform, Kurzform, Ampelübung,
- Gesellschaftliche Vorstellungen des Begriffes: physische Gesundheit (1h p.B.)
- Entspannung durch Vergegenwärtigung
- Indikationen/Kontraindikationen
- Selbsterfahrung
- Triaden Arbeit

4.Tag

09:00 – 12:30 Uhr

- Kursplanung, Entwicklung und Durchführung von Seminaren mit praktischen Übungen

13:30 – 18:00 Uhr

- Komplettes Konzept für Präventionskurs mit 8 Einheiten à 90 Minuten
- Umgang mit Schwierigkeiten, Ängsten und Widerständen auf Seiten der Teilnehmer/innen
- Selbsterfahrungsübungen
- Salutogenese Konzept als Grundlage eines funktionierenden Gesundheitssystem (1h p.B.)
- Triaden Arbeit

5.Tag

09:00 - 12:30 Uhr

- Phantasieren, Theoretischer Hintergrund
- Aufbau und Entwicklung eigener Phantasieren

13:30 – 18:00 Uhr

- Prüfungsvorbereitung
- Prüfungsvorbereitung/Übungen

6.Tag

09:00 - 12:30 Uhr

- Prüfungstag

13:30 - ca.17:00

- Prüfungstag

Uhr

- Zertifikatsübergabe

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 „Entspannungstrainer/in“

- Deutsche Heilpraktikerschule (Bensheim) Online

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

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

- Rheinland-Pfalz (AZ: 6692/0651/21 bis 21.03.2023)
- Brandenburg (GZ: 46.14-54041 bis 26.10.2023)
- Berlin (GZ: II A 75 – 113311 bis 29.04.2023)
- Niedersachsen (gemäß AZ: 1213/1812 bis 31.12.2024)
- Bremen (gemäß Bremisches Bildungsurlaubsgesetz AZ 23-14 2018/385BOH bis 03.09.2020)
- Hessen (gemäß Anerkennungsbescheid III1A-55n-4145-1026-20-1112 bis 26.07.2022)
- Hamburg (AZ – HI 43-4/406-07.5, 53231 bis 31.01.2026 für Teilnehmende aus therapeutischen, medizinischen oder pädagogischen Berufen, die die vermittelten Kenntnisse hauptberuflich an ihren Klienten verwenden)
- Sachsen-Anhalt (AZ 207-53502-2022-896 §8 nach BiUrlG bis 06.10.2024)
- Mecklenburg-Vorpommern (AZ LAGuS/MV-6-S78A-0744/16-FO4 bis 12.12.2020)
- Saarland gemäß § 6 Absatz 2 Nummer 8 / unbefristet)
- Schleswig-Holstein (gemäß GZ: WBG/B/28548 bis 31.12.2023)
- Thüringen (AZ: 28-0342-1437 von 29.08.2017 (unbefristet))

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.



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