Ihr Spezialist für
Ausbildungen und
Lebensbalance

Ablaufplan:
Ausbildung Entspannungstrainer*in

Stress als Massenphänomen in einer sich ständig verändernden Gesellschaft

1.Tag Anreisetag	
16.00 Uhr	Anreise
18.30 – 21.30 Uhr	Einführung in die Ausbildung Vortrag: Einfluss gesellschaftlicher Veränderungen auf das berufliche Umfeld der Teilnehmer/innen **(1h p. B.)** Grundlagen der Stresstheorie und psychosomatischen Störungen Stressanamnese Theoretische Grundlagen der psychophysischen Entspannungsreaktion
2.Tag	
09:00 – 12:00 Uhr	Autogenes Training Grundstufe und Mittelstufe Kurs-Planung, Entwicklung und Durchführung von Seminaren mit praktischen Übungen
14.30 – 18.00 Uhr	Komplettes Konzept für einen Präventionskurs mit 8 Einheiten à 90 Minuten Kontraindikationen Referat: Kosten im Gesundheitswesen durch stressbedingte Erkrankungen **(1h p. B.)**
19.30 – 21.30 Uhr	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.)**
3.Tag	
09:00 – 12:00 Uhr	Komplettes Konzept für einen Präventionskurs mit 8 Einheiten à 90 Minuten II
14.30 – 18.00 Uhr	Gesellschaftliche Vorstellungen des Begriffes: physische Gesundheit **(1h p. B.)** Umgang mit Schwierigkeiten, Ängsten und Widerständen auf Seiten der Teilnehmer/innen Selbsterfahrungsübungen Gruppendynamik Unterschiedliche Phasen in einer Gruppe und Interventionsmöglichkeiten Rollen in der Gruppe und Rollenkonflikte Metakommunikation, Feedback Unterstützende Wirkungen von Gruppen Meine Rolle als Trainer/in
19.30 – 21.00 Uhr	Triaden Arbeit
4.Tag	
09:00 – 12:00 Uhr	Progressive Muskelentspannung (PMR)
14.30 – 18.00 Uhr	Funktionsweise der PMR Die Grundformen der PMR: Langform, Kurzform, Ampelübung, Entspannung durch Vergegenwärtigung, Differentielle Entspannung Indikationen/Kontraindikationen Salutogenese Konzept als Grundlage eines funktionierenden Gesundheitssystem **(1h p. B.)**
19.30 – 21.00 Uhr	Triaden Arbeit

Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation (B.I.E.K.)
Promenadenstr. 10-12, 64625 Bensheim, Tel.: 06251/780686, www.biek-ausbildung.de, info@biek-ausbildung.de

Ablaufplan:
Ausbildung Entspannungstrainer*in

Stress als Massenphänomen in einer sich ständig verändernden Gesellschaft

5.Tag	
09:00 – 12:00 Uhr	Phantasiereisen
14.30 – 18.00 Uhr	Theoretischer Hintergrund Einsatz von imaginativen Verfahren für Erwachsene Aufbau und Entwicklung eigener Phantasiereisen Depressionen, Angststörungen
19.30 – 21.00 Uhr	Triaden Arbeit
6.Tag	
09:00 – 12:00 Uhr	Achtsamkeit
14.30 – 18.00 Uhr	Arbeit mit dem Atem **Nachmittags**: Ausarbeitung der eigenen Übungsstunde Prüfungsvorbereitung
19.30 – 21.00 Uhr	Triaden Arbeit, Übungsabend
7.Tag	
08:00 – 18:00 Uhr	Prüfungstag
18.00 – 19.00 Uhr	Zertifikatsübergabe
8.Tag	**Abreisetag**
09.00 Uhr	Frühstück und Abreise

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“** im

- ○ Wilmersdorfer Nordseeheim, Amrum
- ○ Gästehaus Germania, Wangerooge

Ich

_____

wohnhaft in

_____

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

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

- Rheinland-Pfalz (AZ: 6692/0664/22 bis 06.04.2024)
- Berlin (GZ: II A 75 – 116326 bis 05.10.2024)
- Niedersachsen (gemäß AZ: 1213/1812 bis 31.12.2024)
- Hessen (gemäß Anerkennungsbescheid III7-55n-4145-1026-21-1002 bis 24.11.2023)
- 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)
- 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)
- Brandenburg (GZ: 46.14-54041 bis 26.10.2023)

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.

S. Dusk

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