

Stressbewältigung und Selbsthypnose durch Autogenes Training und PMR

Stärkung der Stressresilienz und Erhöhung der Leistungsfähigkeit in einer Welt mit sich ständig verändernden beruflichen Herausforderungen

- gilt als Basismodul für die Ausbildung zum/zur Entspannungstrainer*in und Burnout Berater*in -

Montag	
14:00 – 14:15	Kennenlernphase
14:15 – 15:00	Was für Auswirkungen hat Stress am Arbeitsplatz und wie wirkt es sich auf meinen Körper aus? (0,45 Std. gp.B)
15:15 – 16:45	Autogenes Training in der Grundstufe kennenlernen und verstehen
17:00 – 18:00	Schwere Übung, Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen erlernen, um sie selbständig am Arbeitsplatz anzuwenden
19:00 – 20:30	Einführung in die Progressive Muskelentspannung
Dienstag	
09:00 -10:30	Autogenes Training: Wärme, Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen erlernen, um sie selbständig am Arbeitsplatz anzuwenden
10:40 – 12:00	Referat: Auswirkungen und Kosten für das Gesundheitswesen durch stressbedingte Erkrankungen (1,30 Std. gp.B)
14:30 – 16:15	Autogenes Training: Erlernen und einüben der Wärmeübung, um Sie selbständige am Arbeitsplatz durchzuführen.
16:30 – 18:00	Den eigenen Atem als Stressbarometer wahrnehmen, Atementspannungsübungen für den Arbeitsplatz
Mittwoch	
09:00 - 10:00	Herzmeditation
10:00 – 11:30	Autogenes Training (Thema Herz) erlernen, unter Anleitung anwenden, und gemeinschaftlich im Gruppenrahmen auswerten
11.30 – 12:30	Gesellschaftliche Vorstellungen des Begriffes: psychische Gesundheit (1h p. B.)
14:30 – 16.15	Progressive Muskelentspannung erlernen, unter Anleitung anwenden, wahrnehmen und anschließende Reflexion
16:30 – 17:30	Salutogenese-Konzept als Grundlage eines funktionierenden Gesundheitssystems (1h p. B.)
17:30 – 18:00	Tiefenentspannung: Fantasiereise zum Ausklingen des Tages
Donnerstag	
09:00 - 10:30	Körperwahrnehmung- und Entspannungsübungen erlernen um sie selbständig am Arbeitsplatz anzuwenden, Progressive Entspannung Kurzform
10:40 – 12:00	Autogenes Training: Sonnengeflecht, Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen erlernen, um sie selbständig am Arbeitsplatz anzuwenden
13:00 – 16:15	Körper- und Wahrnehmungsübungen zur Entspannung in Aktion, inklusive Anleitung und Transfer in den Berufsalltag
16:30 – 17:00	Progressive Muskelentspannung erlernen, unter Anleitung anwenden, wahrnehmen und anschließende Reflexion
17:00 – 18:00	Tiefenentspannung: Fantasiereise zum Ausklingen des Tages
19:00 – 21:00	Durch die Bearbeitung von ausgewählten gesellschaftspolitischen Texten und Eigenreflexionen setzen sich die Teilnehmenden mit gesellschaftlichen Zusammenhängen zum Thema Stress auseinander und präzisieren ihren Standort in Arbeitswelt und Gesellschaft (2 h p. B.)
Freitag	
09:00 - 10:30	Bereits erlernte Körperwahrnehmung- Entspannungsübungen unter Anleitung selbständig durchführen und vertiefen
10:45 – 12:00	Transferüberlegungen für positive Handlungsmöglichkeiten, Übungen zu Praxistransfer
13.00 – 15.30	Fragen- und Antworten-Runde – Reflexion: – Feedback und Abschiedsentspannung

Stressbewältigung und Selbsthypnose durch Autogenes Training und PMR

Stärkung der Stressresilienz und Erhöhung der Leistungsfähigkeit in einer Welt mit sich ständig verändernden beruflichen Herausforderungen

- gilt als Basismodul für die Ausbildung zum/zur Entspannungstrainer*in und Burnout Berater*in -

Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt. Die Seminarteilnehmenden erhalten so Anwendungsmöglichkeiten für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext. So werden die Teilnehmenden darin geschult, einen Alltags-Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

Seminarziele:

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe, empfohlen insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden, und auch allen anderen Interessierten
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen.
- **Im Einzelnen (Vorteile für den Arbeitgeber):** Entspannungsübungen in den beruflichen Alltag integrieren, Stress-Situationen gelassener angehen und Stress reduzieren, Vitalität und Energie entwickeln, Konzentrationsfähigkeit steigern, Nervosität verringern und Ängste abbauen. Reduzierung von Fehlern in Stresssituationen und stressbedingte Krankheitstage (durch Studien belegt).

Das Seminar umfasst mindestens 32 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich.

Stressbewältigung und Selbsthypnose durch Autogenes Training und PMR



Stärkung der Stressresilienz und Erhöhung der Leistungsfähigkeit in einer Welt mit sich ständig verändernden beruflichen Herausforderungen

- gilt als Basismodul für die Ausbildung zum/zur Entspannungstrainer*in und Burnout Berater*in -

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet

vom bis

das Seminar „**Stressbewältigung durch Autogenes Training und PMR**“

Kloster Buddhas Weg Wald-Michelbach/Siedelsbrunn

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

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

- Saarland (gem. §6 Abs. 2 Nr. 8 SBFg; Bescheid vom Juli 2014 unbefristet)
- Berlin (gem. §10 BiZeitG, GZ: II A 75 – 123883 bis 20.05.2026)
- Brandenburg (gem. BbgWBG, GZ: 46.14-57015 bis 25.10.2024)
- Hamburg (gem. §15 BiUrIG HA, AZ: HI 43-2/406-07.5,61485 bis 31.08.2026)
- Schleswig-Holstein (GZ: WBG/B/30739 bis 31.12.2024)
- Hessen (gem. AZ: III7-55n-4145-1023-1098 bis 21.04.2026)
- Thüringen (unbefristete Anerkennung)
- Sachsen-Anhalt (gem. AZ: 207-53502-2023-1301 bis 25.10.2024)
- Niedersachsen (gem. §10 Abs. 1 NBildUG, VA-Nr. B24-123073-27 bis 31.12.2026)
- Rheinland-Pfalz (gem. §5 Abs. 1 Satz 2 BFG, AZ 713-0083 bis 19.05.2026)

In **Baden-Württemberg** liegt eine Trägeranerkennung gemäß §9 Abs. 1BzG BW vor. Das Seminar kann eine Bildungsmaßnahme gemäß §6 BzG BW darstellen.

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