Ablaufplan Achtsamkeitstrainer*in – Modul 3

Einweisung in das Trainingskonzept

Stress als Massenphänomen in einer sich ständig verändernden Gesellschaft

Seminar von …… bis …… Veranstaltungsort: • Seminarhotel Odenwald, Höchst Hassenroth • Kloster Buddhas Weg, Wald-Michelbach Siedelsbrunn	Seminartitel: Achtsamkeitstrainer*in
Bildungsziel: Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung und zur Erfassung der gesellschaftspolitischen Bedeutung von Präventionsmaßnahmen	
Inhaltliche Schwerpunkte: In dieser Ausbildungswoche (9 Tage) werden die Teilnehmer intensiv in das Kurskonzept „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ eingeführt. Das Konzept ist bei der Zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziert.	

Seminarplan:

Tag	Inhaltsfelder	Kompetenzerwartungen
Samstag	- Begrüßung der Seminarteilnehmer*innen und Vorstellung - Achtsame Kommunikation	Die Teilnehmenden können achtsam kommunizieren und dadurch Ihre Kollegen und andere Menschen in der Praxis der Achtsamkeit unterstützen. Das trägt zu einer positiven und konfliktfreien Kommunikation am Arbeitsplatz bei.
Sonntag	- Humanistische Psychologie (nach Rogers) - Gewaltfreie Kommunikation (nach Rosenberg) - Inneres Team (nach Schulz von Thun)	Die Teilnehmenden können Konflikte am Arbeitsplatz leichter ansprechen und besser lösen. Einführung in die Konzepte sowohl theoretisch als auch praktisch in Gruppenübungen angewendet.
Montag (Anfang Bildungsurlaub)	- Vortrag - Stresstheorie und psychosomatische Störungen - Hausarbeit - Triadenarbeit	Die Teilnehmenden können die Einflussfaktoren von Stress im Beruf benennen und besser darauf reagieren, indem sie bewusst im Hier und Jetzt ganz präsent sind. Die Teilnehmenden können diese Einflussfaktoren auch bei ihren Mitmenschen und Kollegen identifizieren und somit zu einem besseren Umgang am Arbeitsplatz beitragen. Durch Übungen zu Stressbewältigung und Resilienz können die Teilnehmenden stressige Phase, die die gesellschaftlichen Veränderungen im beruflichen Umfeld mit sich bringen, leichter bewältigen. Die Teilnehmenden können durch praktische Übungen zur Eigenreflexionen auch besser auf auftretende psychosomatische Störungen reagieren.

Ablaufplan Achtsamkeitstrainer*in – Modul 3

Einweisung in das Trainingskonzept

Stress als Massenphänomen in einer sich ständig verändernden Gesellschaft

Dienstag	- Präventionsseminar - Gruppenphasen und -rollen - Achtsamkeitskonzepte - Psychophysische Entspannungsreaktion - Triadenarbeit - Aufbau eines eigenen Konzepts für ein Präventionsseminar	Die Teilnehmenden können innerhalb eines Arbeitsteams bei Rollenkonflikten besser intervenieren. Sie erfahren durch das Erleben unterschiedlicher Phasen in einer Gruppe sowie dem Kennenlernen verschiedener Rollen die unterstützende Wirkung von Gruppen / Arbeitsteams. Durch die Anwendung des Achtsamkeitskonzeptes und verschiedenen Übungen (z.B. Atem als Grundübung der Achtsamkeitspraxis, Achtsamkeitstagebuch erstellen) können sich die Teilnehmenden leichter vor stressbedingten Erkrankungen schützen. Sie können auch die Kollegen im Umgang mit Stress unterstützen, indem sie Achtsamkeitsübungen in den beruflichen Alltag integrieren.
Mittwoch	- Besprechung der Triadenarbeit - Gesellschaftspolitischer Vortrag - Feedbackmethoden - Körperübungen (z.B, Bodyscan) - Triadenarbeit	Die Teilnehmenden können ihre Körperwahrnehmung und ihre Resilienz verbessern und zu mehr innerer Stärke finden. Dies hat positive Auswirkungen auf die eigene Gesundheit (physisch wie psychisch), auf die Beziehungen am Arbeitsplatz und trägt zu einem besseren Arbeitsklima bei. Die Teilnehmenden können achtsame Körperübungen (z.B. Achtsames Gehen) und Feedbackmethoden im Berufsalltag anleiten, die z.B. für die Mittagspausen am Arbeitsplatz geeignet sind.
Donnerstag	- Monkeymind - Einführung Sitzmeditation - Haltung der Achtsamkeit - Salutogenese - Triadenarbeit	Die Teilnehmenden können dem Stress besser begegnen, da sie ein Handwerkzeug in der Hand haben und erleben, dass Stress im Kopf beginnt (Monkey-Mind). Sie können störende Gedanken frühzeitig erkennen und gelassener damit umgehen. Übungen wie Sitzen in der Stille und Atemarbeit für die Arbeitswelt können sie am Arbeitsplatz anwenden, anderen Kollegen zugänglich machen und diese auch anleiten.
Freitag (Ende Bildungsurlaub)	- Prüfungsvorbereitung - wiederholen der Übungen in Partnerarbeit	Die Teilnehmenden können durch die Haltung der Achtsamkeit ihre Sinne besser aktivieren und diese auch im stressigen Berufsalltag aufrechterhalten, z.B. durch Übungen zur Sinneswahrnehmung und durch die Verinnerlichung der Haltung der Achtsamkeit.
Samstag	- Schriftliche Prüfung - Praktische Übungen	Die Teilnehmer absolvieren die schriftliche Prüfung und machen praktische Übungen.
Sonntag	- Praktische Prüfungen - Zertifikatsübergabe - Ende des Seminars	Die Teilnehmer absolvieren die praktische Prüfung und bekommen ihr Zertifikat übergeben.

Ablaufplan Achtsamkeitstrainer*in – Modul 3

Einweisung in das Trainingskonzept

Stress als Massenphänomen in einer sich ständig verändernden Gesellschaft

Zeitplan:

Samstag	
14.00 – 21.00 Uhr	Seminar
Sonntag bis Donnerstag	
09.00 – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 – 14.30 Uhr	Pause
14.30 – 21.00 Uhr	Seminar
Freitag bis Samstag	
09.00 – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 – 14.30 Uhr	Pause
14.30 – 18.00 Uhr	Seminar
Sonntag	
09.00 – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 – 13.00 Uhr	Pause
13.00 – 14.00 Uhr	Seminar

Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation (B.I.E.K.)
Promenadenstr. 10-12 64625 Bensheim, Tel.: 06251/780686 F
Fax: 06251/581430 www.biek-ausbildung.de, info@biek-ausbildung.de

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet

vom …….. bis ……..

die Ausbildung **„Achtsamkeitstrainer*in“** in

- Seminarhotel Odenwald (Hassenroth/Höchst i. Odw.)
- Kloster Buddhas Weg (Siedelsbrunn/Wald-Michelbach)

Ich

……

wohnhaft in

……

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Die Ausbildung ist in Bremen als Bildungsurlaub anerkannt (gem. BremBZG, AZ: 23-17 2024/196 bis 21.02.2026).

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