Ihr Spezialist für Lebensbalance und Ausbildungen

Ausbildung Achtsamkeitstrainer*in – Modul 3

Einweisung in das Trainingskonzept

Stress als Massenphänomen in einer sich ständig verändernden Gesellschaft

1. Tag	
14:00 - 15:00	Einführung in die Ausbildung, Kennenlernen, Gruppenregeln
16:00 - 18:00	Die Haltung der Achtsamkeit, theoretische Grundlagen, Entstehung, Abgrenzung zu anderen Methoden, Rahmenbedingungen eines Achtsamkeitstrainings im Rahmen der Prävention. Achtsame Kommunikation
19:30 - 21:00	Kleingruppenarbeit: Übungen zur achtsamen Kommunikation
2. Tag	
09:00 - 12:00	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	Vortrag: Einfluss gesellschaftlicher Veränderungen auf das berufliche Umfeld der Teilnehmer/innen (1h p. B.) Salutogenese Konzept-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	Kleingruppenarbeit: Anleitung des Bodyscans
3. Tag	
09:00 - 12:00	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	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	Kleingruppenarbeit: Einüben von Achtsamkeitsübungen für den beruflichen Alltag
4. Tag	
09:00 - 12:00	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.), Einführung in die Sitzmeditation – Sitzen in der Stille
14:30 - 18:00	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	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	Prüfungsvorbereitung
6. Tag	
09:00 - 10:30	Schriftliche Prüfung
10:30 - 12:00	Putz- und Flickstunde
14:30 - 18:00	Praktische Prüfungen
7. Tag	
09:00 - 12:00	Praktische Prüfungen
13:00 -14:00	Zertifikatsübergabe und Abschluss Ende des Seminars

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation
veranstaltet
vom ……. bis …….

das Seminar **"Ausbildung Achtsamkeitstrainer*in"**

- Kloster Buddhas Weg (Wald-Michelbach)
- BIEK Seminargästehaus Odenwald (Höchst-Hassenroth)

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 – 123875 bis 20.11.2025)
- ☐ Brandenburg (gemäß GZ: 46.14-57985 bis 22.12.2024)
- ☐ Hamburg (gemäß AZ: HI 43-2/406-07.5, 57845 bis 26.05.2027)
- ☐ Niedersachsen (gemäß AZ: 1213/1812 bis 31.12.2026)
- ☐ Hessen (gemäß: AZ: III7-55n-4145-1026-23-0548 bis 19.11.2025)
- ☐ RLP (gemäß §7 BFG, AZ: 6692/0206/24 bis 19.06.2026)
- ☐ Thüringen (gemäß §10 Abs. 2 Satz 2 ThürBfG, AZ: 23-0342-3433 unbefristet)
- ☐ Sachsen-Anhalt (gem. §8 Bildungsfreistellungsgesetz, AZ: 207-53502-2022-478 bis 05.12.2024)
- ☐ Schleswig-Holstein (gemäß §17 WBG, GZ: WBG/B/30689 bis 31.12.2024)

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