

# Ablaufplan: Ausbildung Entspannungstrainer\*in

## Stress als Massenphänomen in einer sich ständig verändernden Gesellschaft

Seminar von – bis: xx.xx.xxxx – xx.xx.xxxx		Seminartitel: Entspannungstrainer*in
Veranstaltungsort: Bensheim, Online		
Bildungsziel: Erwerb der Trainerqualifikation für Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung		
Inhaltliche Schwerpunkte: - Stresstheorie - Konzept des Autogenen Trainings (AT) - Konzept der Progressiven Muskelentspannung (PMR)		
Seminarplan:		
Tag	Inhaltsfelder	Kompetenzerwartungen
Montag	- Stresstheorie - Stress und psychosomatische Störungen	Die Teilnehmer*innen können die Grundlagen der Stresstheorie benennen und erklären. Sie können die verschiedenen psychosomatischen Störungen analysieren.
Dienstag	- Autogenes Training (AT) - Interventionsmöglichkeiten	Die Teilnehmer*innen können die unterschiedlichen Phasen der Gruppendynamik erkennen und können durch unterschiedliche Interventionsmöglichkeiten die Gruppendynamik steuern. Die Teilnehmer*innen können den Wirkungskreis und die Grundstufe des AT benennen und selbstständig Übungen hierzu durchführen.
Mittwoch	- Progressive Muskelentspannung (PMR)	Die Teilnehmer*innen können den Wirkungskreis von PMR benennen und selbstständig Übungen hierzu durchführen.
Donnerstag	- Kursplanung, Entwicklung u. Durchführung von Seminaren mit praktischen Übungen - Umgang mit Schwierigkeiten, Ängsten u. Widerständen	Die Teilnehmer können einen Kurs planen, entwickeln und selbstständig durchführen (auch mit praktischen Übungen). Die Teilnehmer*innen erkennen Ängste und Widerstände bei den eigenen Teilnehmer*innen und haben einen geschickten Umgang, um damit umzugehen.
Freitag	- Phantasiereisen - Prüfungsvorbereitung	Die Teilnehmer können Phantasiereisen sinnvoll in die Trainings mit einbauen. Sie können verstehen und erklären, warum Phantasiereisen sinnvoll sind und ein professionelles Vorgehen erfordern.
Samstag	- <b>Prüfungstag</b>	Teilnehmer*innen können erlerntes Wissen abrufen und in eigenen Worten wiedergeben. Teilnehmer*innen können nach eigenem Konzept eine Gruppe anleiten

# Ablaufplan: Ausbildung Entspannungstrainer\*in

Stress als Massenphänomen in einer sich ständig verändernden  
Gesellschaft

## Zeitplan:

Montag - Freitag	
09.00 Uhr – 12.30 Uhr	Seminar
12.30 Uhr – 13.30 Uhr	Pause
13.30 Uhr – 18.00 Uhr	Seminar

Samstag	
09.00 Uhr – 12.30 Uhr	Seminar
12.30 Uhr – 13.30 Uhr	Pause
13.30 Uhr – 17.00 Uhr	Seminar

# 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 zum/zur „Entspannungstrainer\*in“

Ich

---

wohnhaft in

---

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung in Bremen anerkannt  
(AZ: 23-17 2022/538NO bis 31.08.2024).



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