

Ausbildung Entspannungstrainer*in

Stress als Massenphänomen in einer sich ständig verändernden Gesellschaft

1.Tag	
09:00 - 12.30 Uhr	<ul style="list-style-type: none">• Einführung in die Ausbildung• Vortrag: Einfluss gesellschaftlicher Veränderungen auf das berufliche Umfeld der Teilnehmer/innen (1h p.B.)
13.30 - 18.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none">• Grundlagen der Stresstheorie und psychosomatischen Störungen• Stressanamnese• Stress beginnt im Kopf
16.00 – 18.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none">• Triaden Arbeit (Durch die Bearbeitung von ausgewählten Gesellschaftspolitischen Texten und Eigenreflexionen setzen sich die Teilnehmenden mit gesellschaftlichen Zusammenhängen auseinander und präzisieren ihren Standort in Arbeitswelt und Gesellschaft) (2h p.B.)
2.Tag	
09:00 - 12.30 Uhr	<ul style="list-style-type: none">• Gruppendynamik• Unterschiedliche Phasen in einer Gruppe und Interventionsmöglichkeiten• Rolle in der Gruppe und Rollenkonflikte, Feedback
13:30 – 18:00 Uhr	<ul style="list-style-type: none">• Unterstützende Wirkungen von Gruppen• Autogenes Training Grundstufe• Kontraindikationen• Übungseinheiten AT• Referat: Kosten im Gesundheitswesen durch stressbedingte Erkrankungen (1h p.B.)• Triaden Arbeit
3.Tag	
09.00 - 12.30 Uhr	<ul style="list-style-type: none">• Progressive Muskelentspannung (PMR)• Funktionsweise PMR
14.30 - 18.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none">• Die Grundformen der PMR: Langform, Kurzform, Ampelübung,• Gesellschaftliche Vorstellungen des Begriffes: physische Gesundheit (1h p.B.)• Entspannung durch Vergegenwärtigung• Indikationen/Kontraindikationen• Selbsterfahrung• Triaden Arbeit
4.Tag	
09:00 – 12:30 Uhr	<ul style="list-style-type: none">• Kursplanung, Entwicklung und Durchführung von Seminaren mit praktischen Übungen
13:30 – 18:00 Uhr	<ul style="list-style-type: none">• Komplettes Konzept für Präventionskurs mit 8 Einheiten à 90 Minuten• Umgang mit Schwierigkeiten, Ängsten und Widerständen auf Seiten der Teilnehmer/innen• Selbsterfahrungsübungen• Salutogenese Konzept als Grundlage eines funktionierenden Gesundheitssystem (1h p.B.)• Triaden Arbeit
5.Tag	
09:00 - 12:30 Uhr	<ul style="list-style-type: none">• Phantasieren, Theoretischer Hintergrund• Aufbau und Entwicklung eigener Phantasieren
13:30 – 18:00 Uhr	<ul style="list-style-type: none">• Prüfungsvorbereitung• Prüfungsvorbereitung/Übungen
6.Tag	
09:00 - 12:30 Uhr	<ul style="list-style-type: none">• Prüfungstag
13:30 - ca.17:00 Uhr	<ul style="list-style-type: none">• Prüfungstag• Zertifikatsübergabe

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“

- Deutsche Heilpraktikerschule (Bensheim) Online

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

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

- Rheinland-Pfalz (AZ: 6692/0141/24 bis 14.01.2026) nicht Online, nur in Präsenz max. Online-Anteil 50%
- Brandenburg (GZ: 46.14-56954 bis 18.05.2024)
- Berlin (GZ: II A 75 – 116326 bis 05.10.2024)
- Niedersachsen (gemäß AZ: 1213/1812 bis 31.12.2024)
- Hessen (gemäß AZ III7-55n-4145-1026-24-0697 bis 25.08.2026)
- 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/30722 bis 31.12.2024)
- Thüringen (AZ: 28-0342-1437 von 29.08.2017 (unbefristet)

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.




Unterschrift B.I.E.K.

Unterschrift Teilnehmer/in