

1. Tag	
14.00 - 18.00	Einführung in die Ausbildung Vortrag: Einfluss gesellschaftlicher Veränderungen auf das berufliche Umfeld der Teilnehmer/innen <b>(1h p. B.)</b> Grundlagen der Stresstheorie und psychosomatischen Störungen Bestimmte Einflussfaktoren zur Erzeugung von Stress im Beruf
19.30 - 21.30	Triadenarbeit: 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) <b>(2h p. B.)</b>
2. Tag	
09.00 - 12.00	Gruppendynamik Unterschiedliche Phasen in einer Gruppe und Interventionsmöglichkeiten Rollen in der Gruppe und Rollenkonflikte, Unterstützende Wirkungen von Gruppen
14.30 - 18.00	Referat: Kosten im Gesundheitswesen durch stressbedingte Erkrankungen <b>(1h p. B.)</b> Autogenes Training Grundstufe Theoretische Grundlagen der psychophysischen Entspannungsreaktion Kontraindikationen Übungseinheiten AT
19.30 - 21.00	Triadenarbeit
3. Tag	
09.00 - 12.00	Besprechung der Triaden Arbeit Gesellschaftliche Vorstellungen des Begriffes: psychische Gesundheit <b>(1h p. B.)</b> Progressive Muskelentspannung (PME) Funktionsweise der PME, Indikationen/Kontraindikationen
14.30 - 18.00	Die Grundformen der PME: Langform, Kurzform, Ampelübung, Entspannung durch Vergegenwärtigung, Stressmachende Gedanken, Selbsterfahrung
19.30 - 21.00	Triadenarbeit: Stress beginnt im Kopf (Großgruppe)
4. Tag	
09.00 - 12.00	Kurs-Planung, Entwicklung und Durchführung von Seminaren mit praktischen Übungen Erarbeitung eines kompletten Konzepts für einen Präventionskurs mit 8 Einheiten à 90 Minuten Umgang mit Schwierigkeiten, Ängsten und Widerständen auf Seiten der Teilnehmer/innen
14.30 - 18.00	Selbsterfahrungsübungen Feedback/Regeln Salutogenesekonzept als Grundlage eines funktionierenden Gesundheitssystems <b>(1h p. B.)</b>
19.30 - 21.00	Triadenarbeit
5. Tag	
09.00 - 12.00	Phantasiereisen, Theoretischer Hintergrund, Aufbau und Entwicklung Einsatz von imaginativen Verfahren für Erwachsene
14.30 - 18.00	Prüfungsvorbereitung
6. Tag	
09.00 - 10.30	Putz- und Flickstunde
10.30 - 12.00	Schriftliche Prüfung
14.30 - 18.00	Praktische Prüfungen
7. Tag	
09.00 - 12.00	Praktische Prüfungen
13.00 - 14.00	Zertifikatsübergabe und Abschluss
14.00	Ende des Seminars

## Mitteilung für den Arbeitgeber

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

die Ausbildung „Entspannungstrainer/in“ im

- Kloster Buddhas Weg (Wald-Michelbach)
- Landhaus Ostseeblick (Kronsgaard)
- BIEK Seminargästehaus Odenwald  
Höchst

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)
- Brandenburg (GZ: 46.14-56952 bis 15.12.2024)
- Berlin (GZ: II A 75 – 116326 bis 05.10.2024)
- Niedersachsen (gemäß AZ: 1213/1812 bis 31.12.2024)
- Hessen (gemäß AZ III7-55n-4145-1026-23-1743 bis 10.12.2025)
- Hamburg (AZ – HI 43-3/406-07.5, 53231 bis 30.01.2026)
- 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.



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 BIEK

---

Unterschrift Teilnehmer/in