

1. Tag	
14.00 - 18.00	Einführung in die Ausbildung Vortrag: Einfluss gesellschaftlicher Veränderungen auf das berufliche Umfeld der Teilnehmer/innen (1h p. 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) (2h p. 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 (1h p. 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 (1h p. 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 (1h p. 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