Ausbildung Achtsamkeitstrainer*in – Modul 3

Einweisung in das Trainingskonzept

Stress als Massenphänomen in einer sich ständig verändernden Gesellschaft

1.Tag	**Inhalt**
14:00 – 15:00 15:00 – 18:00 19:30 – 21:30	Einführung in die Ausbildung, Kennenlernen, Gruppenregeln **Die Haltung der Achtsamkeit**, theoretische Grundlagen, Entstehung, Abgrenzung zu anderen Methoden, Rahmenbedingungen eines Achtsamkeitstrainings im Rahmen der Prävention. Achtsame Kommunikation **Kleingruppenarbeit:** Übungen zur achtsamen Kommunikation
2.Tag	
09:00 – 12:00 14:30 - 18:00 19:30 – 21:30	**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 pol. Bild.) **Vortrag**: Einfluss gesellschaftlicher Veränderungen auf das berufliche Umfeld der Teilnehmer/innen (1h pol. Bild.) Salutogenese Konzept-Grundlage eines funktionierenden Gesundheitssystems (1h pol. Bild.) Atem als Grundübung der Achtsamkeitspraxis Integrationsmöglichkeiten für die Arbeitswelt. Einführung eines Achtsamkeitstagebuchs, Körperwahrnehmung, Body Scan kennenlernen und üben **Kleingruppenarbeit:** Anleitung des Bodyscans
3.Tag	
09:00 – 12:00 14:30 – 18:00 19:30 – 21:30	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 **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 **Kleingruppenarbeit:** Einüben von Achtsamkeitsübungen für den beruflichen Alltag
4.Tag	**Inhalt**
09:00 – 12:00 14:30 - 18:00 19:30 – 21:30	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 pol. Bild.), Einführung in die Sitzmeditation – Sitzen in der Stille **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 pol. Bild.) **Kleingruppenarbeit:** Achtsames gehen in der Gruppe einüben und reflektieren

Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation (B.I.E.K.)
Promenadenstr. 10-12 64625 Bensheim, Tel.: 06251/780686
www.biek-ausbildung.de; info@biek-ausbildung.de

Ausbildung Achtsamkeitstrainer*in – Modul 3

Einweisung in das Trainingskonzept

Stress als Massenphänomen in einer sich ständig verändernden Gesellschaft

5.Tag	**Inhalt**
09:00 – 12:00 14:30 – 18:00	**Achtsamkeitsübung** zum Ankommen, Besprechung der Kleingruppenübung Trainerwissen und Trainerrolle, Konstruktiver Umgang mit Störungen und Widerständen Gestalten von Anfangs- und Endphasen **Konsolidierung I** der Lernergebnisse, Lernergebnisse in Einzel- und Gruppenarbeit, Ausarbeitung einer eigenen Unterrichtseinheit **Konsolidierung II** der Lernergebnisse, Lernergebnisse in Einzel- und Gruppenarbeit, Ausarbeitung einer eigenen Unterrichtseinheit
6.Tag	
09:00 – 10:30 10:30 – 12:00 14:30 – 18:00	Schriftliche Prüfung Putz- und Flickstunde Praktische Prüfungen
7.Tag	
09:00 – 12:00 13:00 – 14:00	Praktische Prüfungen Zertifikatsübergabe und Abschluss Ende des Seminars

Teilnehmerkreis:

Für Teilnehmer, die die ihr Wissen über Achtsamkeit vertiefen und lernen möchten, Trainings im beruflichen anzuleiten. Und diejenigen, die die Achtsamkeit als präventives Instrument in ihren Arbeitsalltag integrieren und weitergeben wollen.

Ausbildung Achtsamkeitstrainer*in – Modul 3

Einweisung in das Trainingskonzept

Stress als Massenphänomen in einer sich ständig verändernden Gesellschaft

Lerninhalte:

Tag 1

Einführung in die Haltung der Achtsamkeit und Grundlagen des Trainings, verbunden mit Kennenlernen und Kommunikationsübungen – für mehr Klarheit, Präsenz und wertschätzende Zusammenarbeit im Berufsalltag.

Tag 2

Vertiefung der Stresstheorie und psychosomatischer Zusammenhänge sowie Einfluss gesellschaftlicher Veränderungen auf das Berufsleben. Atemübungen, Body Scan und Achtsamkeitstagebuch werden als Methoden eingeführt, um Stress im Arbeitskontext frühzeitig wahrzunehmen und zu regulieren.

Tag 3

Fokus auf Aufbau und Struktur von Präventionsseminaren sowie auf Gruppendynamik, Rollen und Konflikte – wichtig für die Leitung von Teams und Kursen. Ergänzt durch Achtsamkeitsübungen, die leicht in den Arbeitsalltag integriert werden können.

Tag 4

Umgang mit dem „Monkey-Mind“ und störenden Gedanken, Sitzmeditation und körperorientierte Achtsamkeitsübungen zur Pausengestaltung. Diskussion über Prävention und Gesundheitserhalt im Berufsleben, ergänzt durch praktische Gehmeditation für mehr Ruhe im Arbeitsfluss.

Tag 5

Reflexion der Trainerrolle, Umgang mit Widerständen und Gestaltung von Anfangs- und Endphasen in Trainings. Konsolidierung durch Ausarbeitung eigener Unterrichtseinheiten, die direkt auf die berufliche Praxis übertragbar sind.

Tag 6

Schriftliche Prüfung und Bearbeitung offener Fragen. Beginn der praktischen Prüfungen, in denen die Umsetzung der Achtsamkeitsmethoden für den beruflichen Alltag gezeigt wird.

Tag 7

Fortsetzung der praktischen Prüfungen mit Feedback und Reflexion. Abschluss des Moduls mit Zertifikatsübergabe und Ausblick auf die Integration der Achtsamkeit in den eigenen Arbeitskontext.

Ausbildung Achtsamkeitstrainer*in – Modul 3

Einweisung in das Trainingskonzept

Stress als Massenphänomen in einer sich ständig verändernden Gesellschaft

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet

vom ……. bis …….

das Seminar **"Ausbildung Achtsamkeitstrainer*in"** im:

- BIEK Seminar Gästehaus Odenwald (Höchst-Hassenroth)

Ich _____

wohnhaft in _____

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

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

- Baden-Württemberg (gem. AZ: 12c11-6002-61 vom 22.06.2015 unbefristet)
- Berlin (gem. (gem. § 10 Absatz 1 Satz 3 BiZeitG; GZ: II A 75 – 123875 bis 20.11.2025 und AZ: II A 72 – 132030 vom 15.12.2025 bis 14.12.2028)
- Brandenburg (gem. GZ: 46-16-64449 bis 13.12.2026)
- Hamburg (gem. AZ: HI 43-2/406-07.5, 57845 bis 26.05.2027)
- Hessen (gem. AZ: III7-55n-4145-1026-23-0548 bis 19.11.2025 und III7-55n-4145-1026-25-1995 bis 14.12.2027)
- Niedersachsen (gem. AZ: 1213/1812 bis 31.12.2026)
- NRW (gem. AZ: 48.06.01-134 vom 14.03.2013 unbefristet)
- RLP (gem. §7 BFG, AZ: 6692/0206/24 bis 19.06.2026)
- Saarland (gem. § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFG, AZ: F/6-LL: freistellungsfähige Bildungsveranstaltung)
- Sachsen-Anhalt (gem. §8 Bildungsfreistellungsgesetz, AZ: 207-53502-2024-1176 bis 16.12.2025)
- Schleswig-Holstein (gem. §17 WBG, GZ: WBG/B/33800 bis 31.12.2025)
- Thüringen (gem. §10 Abs. 2 Satz 2 ThürBfG, AZ: 23-0342-3433 - unbefristet)

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