Meditationen leiten – ZEN-Meditation

Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung und zur Erfassung der gesellschaftspolitischen Bedeutung von Präventionsmaßnahmen

Seminar von – bis: Veranstaltungsort: Kloster Ryumon JI Weiterswiller (Elsass)	Seminartitel: Meditationen leiten – ZEN-Meditation

Bildungsziel:
Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung und zur Erfassung der gesellschaftspolitischen Bedeutung von Präventionsmaßnahmen.

Inhaltliche Schwerpunkte:
- Einführung ZEN-Meditation
- Meditation als Möglichkeit der Stressbewältigung
- verschiedene Meditationstechniken
- Meditation eingebettet in die alltägliche Arbeit

Seminarplan:

Tag	Inhaltsfelder	Kompetenzerwartungen
Montag	- ZEN Meditation (Einführung)	Die Teilnehmenden können erklären, was Stress ist und wie Stress entsteht, indem sie die gelernten Definitionen abrufen und wiedergeben. Sie können einfache Achtsamkeitsmeditationsübungen als Stressprävention im Beruf anwenden, indem sie die Übungen eigenständig anleiten und deren Wirkung reflektieren.
Dienstag	- Meditationstechniken - Meditation als ganzheitliches Gesundheitssystem	Die Teilnehmenden können ihre eigenen Stressoren und ihre eigene Stressreaktion herausarbeiten, indem sie ihre eigenen Lebensumstände und das eigene Verhalten in Stresssituationen reflektieren. Sie können verschiedene Techniken der Meditation anwenden, indem sie die Übungen eigenständig anleiten und ihre Wirkung reflektieren.
Mittwoch	- Meditation in der alltäglichen Arbeit - Meditationstechniken	Die Teilnehmenden können die Wirkung von Meditation auf der körperlichen und mentalen Ebene einordnen, indem sie Meditation als Gesunderhaltung analysieren und mit ihren eigenen Erfahrungen abgleichen. Sie können verschiedene Meditationsformen nützen ihre Gefühle zu analysieren und zuzuordnen.
Donnerstag	- Meditationsretreat - Samatha- und Vipassana Meditation	Die Teilnehmenden können erklären, welche Handlungsfelder die Samatha und Vipassana Meditation bietet, um das Zusammenspiel zwischen Körper und Geist zu erklären. Sie können dieses Wissen abrufen und wiedergeben.

Freitag	- Objektlose Meditation - Integration von Achtsamkeit in den Berufsalltag	Die Teilnehmenden können die Lerninhalte nochmals abrufen und können eine Umsetzung im Beruf und Alltag erarbeiten. Sie können alle in dieser Woche erlernten Übungen eigenständig anleiten und die persönliche Wirkung reflektieren.

Zeitplan:

Montag	
14.00 – 18.30 Uhr	Seminar
18.30 – 18.45 Uhr	Pause
18.45 – 20.15 Uhr	Seminar
20.15 – 20.30 Uhr	Pause
20.30 – 21.15 Uhr	Seminar
Dienstag - Donnerstag	
06.30 – 07.30 Uhr	Seminar
07.30 – 09.00 Uhr	Pause
09.00 – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 – 14.30 Uhr	Pause
14.30 – 17.30 Uhr	Seminar
17.30 – 18.15 Uhr	Pause
18.15 – 19.30 Uhr	Seminar
19.30 – 20.30 Uhr	Pause
20.30 – 21.15 Uhr	Seminar
Freitag	
06.30 – 07.30 Uhr	Seminar
07.30 – 08.45 Uhr	Pause
08.45 – 09.15 Uhr	Seminar
09.15 – 09.30 Uhr	Pause
09.30 – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 – 13.00 Uhr	Pause
13.00 – 15.30 Uhr	Seminar

Meditationen leiten – ZEN-Meditation

Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung und zur Erfassung der gesellschaftspolitischen Bedeutung von Präventionsmaßnahmen

Mitteilung für den Arbeitgeber

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

die Ausbildung **„Meditationen leiten – ZEN-Meditation“**

im Kloster Ryumon Ji (Weiterswiller, Elsass, Frankreich)

Ich _____

wohnhaft in _____

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in Bremen (AZ: 23-17 2025/673 bis 21.09.2027).

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