

Achtsamkeit | Trainer*in Basic

Beschreibung:

In zahllosen Situationen beeinflussen unsere Gedanken und Gefühle unseren Körper. Es kommt zu Verspannungen, Magenschmerzen, Schlaflosigkeit oder vielen weiteren Symptomen.

Das sogenannte Mindfulness Based Stress Reduction Programm (MBSR) wurde bereits Ende der 70er Jahren von Dr. Jon Kabat-Zinn in den USA entwickelt. Es bietet neben formaler Meditation viele praktische Übungen im Umgang mit Stress, schmerzhaften Emotionen, körperlichen Schmerzen oder schwierigen Kommunikationssituationen.

Aber auch als Burnout-Prophylaxe wächst die Bedeutung des wissenschaftlich am häufigsten erforschten Programms.

Dieses dreitägige Seminar ist eine Einführung in das Thema Achtsamkeit und lehrt die grundlegenden Methoden wie Body-Scan, Achtsame Körperarbeit und Sitzmeditation.

Dieses Basic-Modul ist eine Einführung in das komplexe Thema Achtsamkeit und bietet neben Hintergrundinformationen zur Entstehung und Wirkungsweise, vor allem viele praktische Übungen. So wird ermöglicht, primär das Bewusstsein für die eigene Achtsamkeit zu stärken.

Therapeuten & Coaches können Patienten und Klienten durch eine stärkere eigene Präsenz mit mehr Mitgefühl, Freundlichkeit und Akzeptanz begegnen.

Ausbildungsinhalte:

- Der Ursprung der Achtsamkeit
- Grundlegende Geisteshaltungen der Achtsamkeit
- Achtsamkeit und Meditation
- Wahrnehmung als Stressor
- Stress und Neuroplastizität
- Methoden eines achtsamen Umgangs mit schwierigen Emotionen
- Mitgefühl im Inneren finden
- Bodyscan
- Sitzmeditation
- Gehmeditation
- Achtsame Körperübungen

Dauer:
3 Tage | 32 UE

Kosten: 590,00 €

Aktuelle Termine

Zielgruppen:

Therapeutische Berufe

Heilpraktiker*innen
Heilpraktiker*innen Psychotherapie
Coach*innen
Psycholog*innen
Mediziner*innen
Praxisinhaber*innen

Medizinische Fachberufe

Gesundheits- & Krankenpfleger*innen
Hebammen
Heilpädagog*innen
Logopäde*innen
Notfall- u. Rettungssanitäter*innen

Pflegeberufe

Pflegekräfte
Palliativ- u. Hospizpfleger*innen
Trauerbegleiter u. Seelsorger*innen
Betreuungskräfte / Alltagsbegleiter*innen

Sozial- u. Erziehungsberufe

Lehrer / Pädagoge*innen
Erzieher*innen
Sozialarbeiter*innen
Schulbegleiter*innen

Gesundheits- u. Rehaberufe

Physiotherapeut*innen
Ergotherapeut*innen
Fitness- & Gesundheitstrainer/innen
Sporttherapeut*innen
Präventolog*innen
Masseur*innen

Business

Führungskräfte
Mitarbeiter*innen im Personalwesen
Selbstständige
Ausbilder*innen
Gesundheitsbeauftragte in Unternehmen
Mitarbeitervertreter*innen
Betriebsräte*innen
Fachkräfte für Arbeitssicherheit

Dieses Modul ist auch Teil dieser Zertifikate:

- Lehrer*in | Meditation
- Trainer*in | Achtsamkeit
- Trainer*in | Achtsamkeit Professional
- Trainer*in | Resilienz
- FachCoach*in | Achtsamkeit & Meditation
- FachCoach*in | Achtsamkeit & Stressmanagement
- FachCoach*in | Resilienz & Achtsamkeit
- FachCoach*in | Body, Mind & Balance
- FachCoach*in | Burnout & Prävention
- FachCoach*in | Trauma & Resilienz
- FachCoach*in | Business & Kommunikation
- FachCoach*in | Körper & Seele

Ergänzende Module:

- Achtsamkeit | Trainer*in Advanced
- Achtsamkeit | Trainer*in Master
- Meditation | Lehrer*in
- Entspannung | Trainer*in
- Autogenes Training | Trainer*in
- Progressive Muskelentspannung | Trainer*in
- Autogenes Training | Trainer*in
- Stressbewältigung | Trainer*in

Voraussetzungen:

- Mindestalter 25 Jahre
- Seelische Stabilität
- Bereitschaft, die eigene Biografie zu reflektieren und daraus zu lernen
- Dialogfähigkeit in Gruppen und Teams
- Fähigkeit zur Empathie