

Zertifizierte - Ausbildung Achtsamkeitstrainer*in



Potentiaentfaltung durch Achtsamkeit

Sie möchten eine **zertifizierte Ausbildung** zur **Achtsamkeitstrainer*in** machen, **effektives Stressmanagement** und **Achtsamkeitsbasierte Resilienz** erlernen, um Menschen bei der **Entfaltung Ihrer Potentiale** zu unterstützen? Diese berufsbegleitende Weiterbildung befähigt Sie, die Praxis der Achtsamkeit fundiert und qualifiziert anzubieten.

Zielgruppen:

Interessent*innen mit Praxiserfahrungen in den Bereichen Meditation und Achtsamkeit und / oder pädagogischer, psychologischer oder therapeutischer Ausbildung.



Start der nächsten Ausbildung am **24.September 2022**

Für ein unverbindliches Infogespräch können Sie mich gerne kontaktieren
unter: **0157-780 997 66**

Diese Ausbildung ist spezifisch für die Arbeit mit Gruppen konzipiert

Wir stellen Ihnen unseren reichhaltigen Erfahrungs- und Wissensschatz, methodisch- didaktisches Fachwissen sowie gezielte Lernmaterialien zur Verfügung. Ihnen werden professionelle Methoden der Achtsamkeitspraxis vermittelt.

Dieser Lehrgang ist für Präsenzunterricht konzipiert und kann bei Bedarf als **Online-und Hybrid-Schulung** durchgeführt werden. **entspanntundkreativ** hat in den letzten Jahren vielfältige Seminare Online erfolgreich durchgeführt.



Module Ausbildung Achtsamkeitstrainer*in

Die Ausbildung umfasst 6 Ausbildungsmodule, die aufbauend ineinandergreifen. Intensive Achtsamkeitspraxis, achtsame Begleitung, theoretische Wissensvermittlung sind in den Modulen differenziert beschrieben.

Modul I Achtsamkeitspraxis

Im ersten Ausbildungsmodul werden die theoretischen und praktischen Grundlagen sowie Wirkungsweisen der Achtsamkeitspraxis vermittelt. Die Vertiefung der eigenen täglichen Achtsamkeitspraxis, das Einüben aus der Praxis heraus den Anforderungen des Arbeits- und Berufslebens effektiv und gelassen zu begegnen.

[Weiterlesen - Webseite](#)



Modul II Achtsame Praxisanleitungen in der Gruppe

Im zweiten Ausbildungsmodul üben die Teilnehmer*innen ein, Meditationen und Achtsamkeits-Übungen anzuleiten. Anschließend werden diese in der Ausbildungsgruppe intensiv und wertschätzend reflektiert.

[Weiterlesen - Webseite](#)





Modul III Das achtsame begleitende Feedback- Gespräch

Im dritten Ausbildungsmodul liegt der Schwerpunkt auf dem achtsamen Feedback-Gespräch in der Gruppe. Die Elemente aus den beiden vorherigen Modulen werden weiter vertieft.

[Weiterlesen - Webseite](#)

Modul IV Meditation Theorie Praxis

Im vierten Ausbildungsmodul werden die praktischen Erfahrungen intensiv reflektiert. Die Teilnehmer üben ein, Vorträge zu wichtigen Themen von Meditation und Achtsamkeit zu halten und diese mit praktischen Übungen zu kombinieren.

[Weiterlesen - Webseite](#)





Im fünften Ausbildungsmodul werden Konzepte zu Kurs- und Seminarangeboten erarbeitet. Des Weiteren geht es um die Vermittlung von methodisch-didaktischen Kompetenzen in der Anleitung von Gruppen.

Modul V Angebotsformate

[Weiterlesen - Webseite](#)

Modul VI Angebot-Achtsamkeitstraining

Im sechsten Ausbildungsmodul werden die erfolgreiche Umsetzung von Achtsamkeitstrainings in verschiedenen Praxisfeldern thematisiert sowie konkrete Angebote und Werbestrategien entwickelt.

[Weiterlesen - Webseite](#)



Zertifizierte - Ausbildung Achtsamkeitstrainer*in



Ihr eigener Prozess beinhaltet:

- Intensive Meditationspraxis
- Praxisanleitungen und deren Reflexionen / Arbeiten mit der Patin dem Paten
- Einüben des achtsamen Feedbacks / Erstellen von Kurskonzeptionen



Voraussetzung für eine Teilnahme sind:

- Achtsamkeitspraxis Vorerfahrungen z.B. ein Achtsamkeitskurs (MBSR)
- sowie die Motivation, die Praxis der achtsamen Meditation ins tägliche Leben zu integrieren
- Zusätzlich gewünscht ist auch die regelmäßige Teilnahme an Meditationsretreats.

Zeitlicher Rahmen

Die berufsbegleitende Weiterbildung umfasst:

- 6 Wochenenden über einen Zeitraum von 9 Monaten
- Kontinuierliche Praxis zuhause 30 Minuten täglich
- Achtsamkeitspraxis im beruflichen Kontext
- Regelmäßiger Austausch mit der Patin, dem Paten
- Literaturstudium
- Entwicklung von Kurs-Seminarangeboten

Zertifizierte - Ausbildung Achtsamkeitstrainer*in



Abschlussarbeit als kontinuierlicher Prozess

Innerhalb der Ausbildung leiten die Teilnehmer kontinuierlich Meditationen und Reflexionsrunden an. Anschließend werden diese in der Ausbildungsgruppe intensiv reflektiert. Die Vorbereitung und Vorstellung von themenbezogenen Vorträgen mit Praxisbezug ist ein weiterer kontinuierlicher Bestandteil der Ausbildung. So schulen die Teilnehmer die Kompetenzen für die eigene Vermittlung in Kursen und Seminaren kontinuierlich.

Der WEG ist das ZIEL

Abschluss-Zertifikat

Zertifizierte - Achtsamkeitstrainer*in

Potentialentfaltung durch Achtsamkeit

Termine - Kosten

Ausbildung über 12 Seminartage
6 mal 15 UST = 75 Unterrichtsstunden + kontinuierliche Praxis zuhause 30 Minuten täglich über 1 Jahr
min. Teilnehmerzahl 6 - max. 14 Teilnehmer

Termine Ausbildung V - 2022 - 2023

24. - 25. 09.22 / 15. - 16.10.22 / 19. - 20.11.22 / 14.01 - 15.01.22 / 11.02 - 12.02.22 / 11.03- 12.03.22

Kursunterlagen + Kundenbereich + Audiodateien + 2 Supervisionsstunden inklusive

Gesamt: 1950,-€

Zertifizierte - Ausbildung Achtsamkeitstrainer*in



Fördermöglichkeiten:

Kostenübernahme durch Arbeitgeber

Die Kosten für diese zertifizierte Ausbildung werden von einigen Arbeitgebern komplett oder teilweise übernommen.

Bildungsscheck / Bildungsprämie:

Eine Förderung über 500,-€ möglich.

Wichtig: Der Bildungsscheck muss bei Vertragsabschluss beim Ausbildungsleiter eingereicht werden.

Informationen und Bedingungen klicken Sie auf folgende Links:

[Informationen zum Bildungsscheck NRW](#)

[Informationen Bildungsprämie](#)

Zertifizierte - Ausbildung Achtsamkeitstrainer*in



Veranstaltungsort

Die Ausbildung findet im Dore Jacobs Haus in Essen Stadtwald Leveringstraße 30, 45134 Essen statt.

- An den Ausbildungswochenenden steht uns das gesamte Denkmal geschützte wunderschöne Holzhaus zur Verfügung
- Der 100 m² Quadratmeter große Seminarraum bietet eine warme und gleichzeitig lichtdurchflutete Atmosphäre und ist bestens geeignet für die Achtsamkeitspraxis.
- Des Weiteren stehen uns eine Küche, ein Aufenthaltsraum und ein Umkleideraum zur Verfügung.
- Direkt am Dore-Jacobs-Haus sind ausreichend Parkplätze vorhanden.



Anmeldung - Ausbildungsvertrag

Für eine verbindliche Anmeldung müssen Sie

- den Anmeldebogen ausfüllt zusenden an info@entspanntundkreativ.de
- den ausgefüllten Ausbildungsvertrag ausgefüllt und unterschrieben postalisch senden an:
Jürgen Kalweit - Simsonstrasse 37 - 45147 Essen

Anmeldebogen

Ausbildungsvertrag

Vorab führe ich mit Ihnen ein intensives telefonisches Beratungsgespräch - 0201-8565659.

Sie können im Vorfeld auch an einem Achtsamkeitstag teilnehmen - siehe Termine

Zertifizierte - Ausbildung Achtsamkeitstrainer*in



Ausbildungsleiter

Die vermittelte Achtsamkeitspraxis von **entspanntundkreativ** ist geprägt durch die langjährige Meditationspraxis des Ausbildungsleiters

Jürgen Kalweit - Achtsamkeits- und Meditationspraxis - seit - 1979

(Zen-Meditation, Meditation und Leibtherapie nach Graf Dürckheim, Achtsamkeitsmeditation (MBSR) nach Jon Kabat-Zinn, Zen-Executive Coach nach Paul Kohtes, Trainer Achtsamkeit am Arbeitsplatz TAA, Stressmanagement nach Prof. Kaluza, Präsenztraining - Slow Acting nach Wolfgang Keuter)



Zertifizierte Ausbildung Achtsamkeitstrainer*in

Die Aus-,Fort-und Weiterbildungen finden in Zusammenarbeit mit der Akademie der Kulturen NRW
Freie Akademie für ganzheitliche Entwicklung statt.

Staatl. anerkannt vom Land NRW. Zertifiziert im
Gütesiegelverbund NRW



AKADEMIE DER KULTUREN NRW
FREIE AKADEMIE FÜR GANZHEITLICHE ENTWICKLUNG

Förderung über Bildungsscheck & Bildungsprämie möglich

Präsenz - Kompetenz

Ein Leben in Leichtigkeit kann nur gelingen, wenn Sie bewusst im Hier und Jetzt leben, aufmerksam wahrnehmen, was von Augenblick zu Augenblick geschieht und mit sich selbst in einer freundlichen, wohlwollenden und liebevollen Weise umgehen.