



START: 20.|21.01.2022 (berufsbegleitend)



Ein Weg zu mehr Achtsamkeit,
Bewusstsein und Mitgefühl
für Dich und andere.

Du mit Deinen Bedürfnissen als Mensch stehst hier im Vordergrund.

Damit Du Deine Potentiale bestmöglich entwickeln kannst, habe ich die Ausbildung sehr praxisnah aufgebaut.

Ich unterstütze Dich von Anfang an dabei, gut für Dich selbst zu sorgen und herauszufinden, welche Bedürfnisse Dir in Deinem tiefsten Inneren wichtig sind.

Das wird vor allem dann gelingen, wenn Du einerseits die grundlegenden Elemente der Achtsamkeit verinnerlichst und Dir andererseits Deiner automatisierten verhaltensbezogenen, körperlichen, emotionalen und kognitiven Gewohnheitsmuster bewusst wirst.

In einer wohligen Atmosphäre kannst Du Dich sicher und geborgen fühlen. Gemeinsam mit anderen Teilnehmern lernst Du, in einer gelasseneren und entspannteren Art auf die Anforderungen des täglichen Lebens antworten zu können.

Ich vermittele Wissen & Lebenserfahrung.

Jedoch genügt es nicht, nur zu wissen, sondern vor allem regelmäßiges Üben und Geduld sind feste Bestandteile dieser Ausbildung.

Konzept:

Selbstreflexion und Aha-Effekte, sowie Stille und Gelassenheit führen zu einem erfolgreichen Selbst- und Lebensmanagement und damit zu mehr Lebensfreude.

Jung & Alt:

Die Ausbildung ist so konzipiert, dass sie von jedem gut umgesetzt werden kann. Jeder wird in gleicher Weise an die Themen herangeführt.

Voraussetzung:

Die einzige Voraussetzung ist der eigene Wille, sich weiterentwickeln zu wollen und die Bereitschaft, kontinuierlich Bewusstsein aufzubauen, um dies dann in den Alltag zu integrieren.





START: 20.|21.01.2022 (berufsbegleitend)

Coaching-Elemente

Ich unterstütze Dich bereits während der Ausbildung dabei, nicht nur Dich selbst, sondern auch andere Menschen anzuleiten und dabei auf Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken zu achten. Du wirst erfahren, wie Du bzw. Dein Gegenüber in ein nichtwertendes Gewahrsein kommt.

Innerhalb der Gruppe wirst Du viele Erfahrungen sammeln und Deine Erkenntnisse vertiefen, damit jeder seine eigene Stressdynamik frühzeitig erkennen und ihr mit Achtsamkeitspraktiken begegnen kann.

Der gegenseitige Austausch ist eine wichtige Ressource für Deine zukünftige Arbeit mit Klienten. Es bietet sich also an, zwischen den Seminaren eine Art Lerngruppe zu bilden, um aufkommende Aspekte des Alltags regelmäßig zu diskutieren und anhand der Ausbildungsanregungen eigene Lösungen für spezielle Themen zu finden.

Entspannung, Achtsamkeit, Meditation

Stück für Stück wirst Du in die Achtsamkeitspraxis hineinwachsen und Übungen wie den „Bodyscan“, „Sitz- und Gehmeditation“ sowie achtsames Atmen und Körperarbeit in Deinen Alltag integrieren.

Durch diese Übungen schenkst Du Dir auf eine liebevolle Art Aufmerksamkeit und förderst somit vor allem Dein achtsames Selbstmitgefühl. Diese wohlwollende und mitfühlende Haltung ist Voraussetzung für die heilsame Arbeit mit sich selbst und anderen.

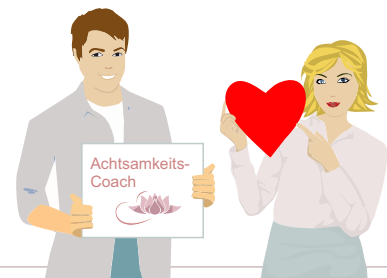
Deine Bedürfnisse und die Bedürfnisse der anderen Teilnehmer bestimmen, wie viel Raum die einzelnen Themenbereiche einnehmen.

Ich vermittele Dir nicht nur inhaltliche Schwerpunkte, sondern vor allem einen anderen Zugang zu Dir selbst und zu Deinen Mitmenschen.

(Das ist auch das Credo meines Qualitätssiegels.)

AUSBILDUNG ZUM ACHTSAMKEITS-COACH

Ein Weg zu mehr Achtsamkeit,
Bewusstsein und Mitgefühl
für Dich und andere.



1. **Neues Bewusstsein erlangen!**
2. **Sich den Herausforderungen im Alltag mit anderen Methoden stellen.**
3. **Neue Sichtweise festigen & mehr Freude am Leben finden!**
4. **Hilfesuchenden Menschen helfen!**





START: 20.|21.01.2022 (berufsbegleitend)

Inhalte

Achtsamkeit entdecken

- Einführung in die Achtsamkeit
- Ein Kopf voller Gedanken
- Innere Einstellung, Glaubenssätze erkennen
- Umgang mit Stress | herausfordernden Situationen | Einführung PMR
- Belastende Gefühle
- Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion
- Zeit der Stille und des Innehaltens | den inneren Beobachter entwickeln
- Grundlegende Übungen der Achtsamkeit (Bodyscan, Atemmeditation)
- Selbstfreundlichkeit im Alltag entwickeln
- Achtsamkeitstagebuch führen
- Durchführung von Übungen und Meditationen zwischen den Seminar-Einheiten

Achtsamkeit vertiefen - Selbstmitgefühl entwickeln

- Belastende Gefühle mit mehr Leichtigkeit annehmen
- Selbstmitgefühl statt Selbstverurteilung | den liebevollen Begleiter forcieren
- Widerstände erkennen und auflösen
- Aufstellungsarbeit
- Raum für das eigene Wachstum | sich selbst besser verstehen
- Eigene Bedürfnisse herausfiltern | den Traum vom Glück leben
- Umgang mit schwierigen Menschen | wenn die Herzintelligenz fehlt

- Im Hier und Jetzt sein (Sitzmeditation, Gehmeditation, Körperübungen)
- Schulung der eigenen Intuition
- Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen stärken
- Mit Entschlossenheit selbst Verantwortung übernehmen
- Bewusstsein aufbauen

Achtsamkeit leben

- Dankbarkeitspraxis
- Achtsamkeit auf der Ebene des Körpers, der eigenen Gedanken und Gefühle
- Achtsamkeit im Privatleben und am Arbeitsplatz | Balance von Aktivität und Ruhe
- Selbst-Coaching - innere Offenheit, achtsames Beobachten und Wertschätzen, achtsame Kommunikation - sich selbst und andere besser verstehen
- Arbeit mit Fallbeispielen
- Integration von Meditationen und anderen Übungen

Coaching - andere Menschen begleiten

- Achtsame Kommunikation
- Arbeit mit Widerständen in Beratung | Achtsamkeitstraining anleiten
- Lösungsorientierte Gespräche durch Anwendung verschiedener Coaching-Techniken
- Umgang mit schwierigen Fällen
- Empathie und Abgrenzung
- Selbstreflexion und Feedback
- Falldokumentation

12 Module

- á 2 Tage | 1 x pro Monat
- jeweils donnerstags und freitags
- von 09:30 bis 15:30 Uhr
- Präsenzunterricht in Erfurt
- maximal 15 Teilnehmer
- bei Bedarf 1/2 Std. Coaching pro Monat inklusive

Preis:

- 375,- Euro pro Modul (als Dauerauftrag)
- Einmalzahlung: 3780,- Euro





1. Präsenz
2. Neugierde
3. Geduld
4. Mut zur Reflexion
5. Demuth & Mitgefühl
6. Gelassenheit
7. Lebensfreude



Prüfung

Zertifizierung