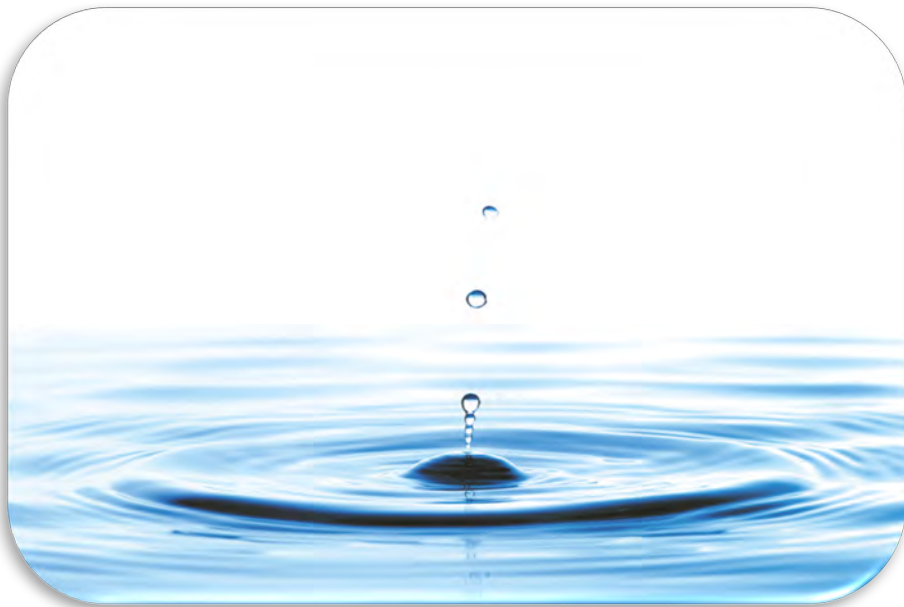


## Ausbildung

### Achtsamkeitstrainer – mindful work

Train-the-Trainer-Ausbildung



## Zielgruppe

Diese berufliche Weiterbildung richtet sich an Menschen, die ihr Wissen in der eigenen Organisation professionell anwenden und weitergeben wollen. Und an Selbständige, die ihr Können beratend und schulend einsetzen wollen.

Angesprochen sind an Führungskräfte, HR-Manager, Gesundheitsmanager, Personalräte, Ärzte, Coaches, Berater, Mitarbeiter des Gesundheitswesens, Pädagogen sowie Therapeuten, die achtsamkeitsbasiert arbeiten und gestalten wollen.

## Ziele / Nutzen

Achtsamkeit verändert den Umgang von Menschen zu sich selbst und anderen. Das hat maßgeblichen Einfluss auf Führung, Kommunikation und damit auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit aller Menschen in der Arbeitswelt. Ziel ist es, Organisationen durch interne Achtsamkeitstrainer zu stärken, um eine achtsame, produktive und agile Unternehmenskultur aufzubauen.

Achtsamkeitstrainer mindful work können eigene, passgenaue Konzepte und Maßnahmen entwickeln, welche Mitarbeitern helfen, gesund, aufmerksam und langfristig leistungsfähig zu bleiben. Sie erhalten dafür eine fundierte Grundlage auf Basis von achtsamkeitsbasierten Methoden sowie Neurowissenschaft und Medizin. Achtsamkeitstrainer mindful work können Mitarbeiter achtsam und wertschätzend anleiten und damit die Grundlage für einen Wandel – hin zu einer Kultur der Achtsamkeit – schaffen.

Die Ausbildungsinhalte fließen bereits während der Ausbildung in die konkrete Anwendung der Teilnehmer ein. Am Ende der stark praxisorientierten Ausbildung hat jeder Teilnehmer ein erstes Konzept entwickelt, welches umgehend in der Arbeitswelt eingesetzt werden kann. (Theorie, Reflektion, Selbsterfahrung sowie die Achtsamkeitspraxis sind hierbei konfessionell neutral.)

## Anwendungen am Arbeitsplatz

z.B. Seminare und Workshops, Führungskräfteentwicklung, Vorträge, Teamtrainings;  
Organisationsentwicklung: Achtsame Meetings, Kommunikation, Selbstmanagement, etc.

Im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements: Achtsamkeitspraxis als Angebot zur Stressreduktion, sowie erweiterte Konzepte für Achtsamkeit am Arbeitsplatz.

Erfolgreicher Abschluss mit dem Zertifikat: Achtsamkeitstrainer mindful work.

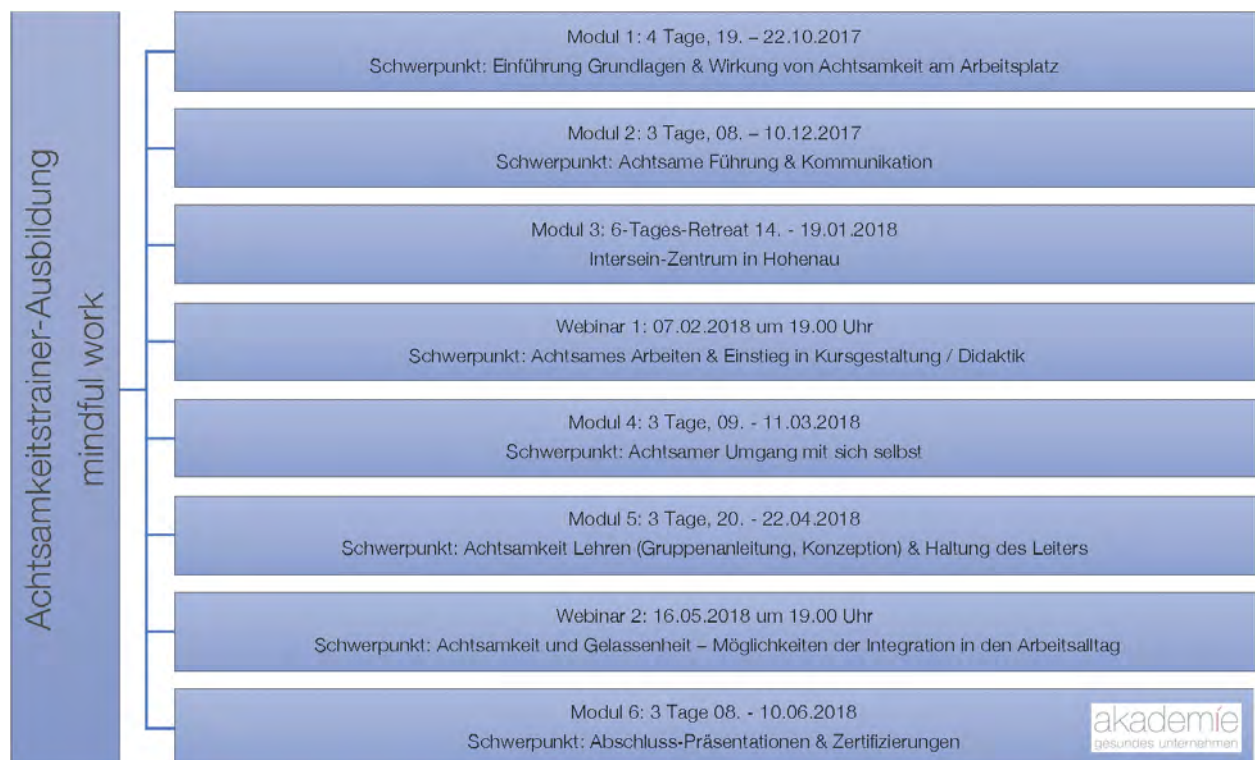
## Umfang

6 Module: 24 Tage Präsenz-Schulung, inklusive 6 Tage Retreat, Selbststudium, eigene Konzepterstellung und Supervision des Praxisprojekts, Vertiefung durch Webinare und Peergroup-Treffen, Zertifizierung; Die Ausbildung hat einen Gesamtumfang von 340 Stunden.

## Termin-Übersicht und Inhalte

Beginn: 19.10.2017 • Abschluss: 10.06.2018

In den 6 Modulen plus den Webinaren wird die eigene Haltung der Achtsamkeit ausgebaut und vertieft. Didaktik und Methodik der formellen Übungen werden an den beruflichen Kontext angepasst und die Trainerkompetenz professionalisiert. Der vermittelte Input aus Medizin und Neurowissenschaft ist exakt auf Unternehmens-/Organisationsbedarfe zugeschnitten.



## Inhalte Module

### Modul 1

Einführung Grundlagen & Wirkung von Achtsamkeit am Arbeitsplatz

4 Tage, 19. – 22.10.2017

- Intention und Inhalte der Ausbildung • achtsame Haltung • Einführung Methoden der Achtsamkeitspraxis • neurowissenschaftliche Grundlagen und medizinische Auswirkungen •
- die Qualität unseres Geistes • Zusammenhänge Achtsamkeit, Emotionen und Stress •
- Mitgefühl entwickeln • Ausbau einer kontinuierlichen Achtsamkeitspraxis •

Gastreferent: Siegmund Mönch, München

### Modul 2

Achtsame Führung & Kommunikation

3 Tage, 08. – 10.12.2017

- Zusammenhänge von Achtsamkeit und Gesundheit / Salutogenese • Präsenz entwickeln •
- neuro- und arbeitswissenschaftliche Wirkungen achtsamer Führung • Resilienz und Achtsamkeit •
- empirische Erkenntnisse aus der Arbeitswissenschaft • Bedeutung achtsamer Kommunikation •
- Achtsame Organisationsstrukturen und Meetings • Übungen achtsames Sprechen / Zuhören •
- Praxisanleitungen • Achtsames Feedback •

Gastreferenten: Waltraud Jäger, München und Bhante Pasanna, Metta Vihara, Allgäu

### Webinar 1

07.02.2018 , 19.00 Uhr

Vertiefung: Achtsames Arbeiten & Einstieg in Kursgestaltung / Didaktik

Leitung: Dr. Michaela Simon, Augsburg

### Modul 3

6-Tages-Retreat

14. – 19.01.2018 Intersein-Zentrum in Hohenau

Leitung: Dr. Karl Riedl, Spiritueller Lehrer und Leiter des Intersein Zentrums in Hohenau

#### **Modul 4**

Achtsamer Umgang mit sich selbst

3 Tage, 09. – 11.03.2018

- Vertiefung des Gewährseins • achtsamkeitsbasierte Psychologie • Authentizität – Selbstgewahrsein • Bewusst sein und bleiben • eigene Muster erkennen und akzeptieren • Hindernisse wahrnehmen •
- achtsames Entscheiden • Vertiefung der Achtsamkeitsmeditation • der Achtsame Pfad •

**Gastreferent:** Prof. Dr. Gerhard Roth, Direktor am Institut für Hirnforschung der Uni Bremen

#### **Modul 5**

Achtsamkeit Lehren (Gruppenanleitung, Konzeption) & Haltung des Leiters

3 Tage, 20. – 22.04.2018

- Vertiefung Praxis-Anleitung • achtsamer Umgang mit sich und den Teilnehmern •
- Spüren und Wahrnehmen von Dynamiken von Gruppen • Umgang mit Konflikten und Widerständen •
- Achtsame Führung • mit sich in Beziehung bleiben • Achtsamkeit und Lernen • Achtsamer Dialog •

**Gastreferent:** Christoph Schlick, Leiter des Sinnzentrums, Salzburg

#### **Webinar 2**

16.05.2018, 19.00 Uhr

Vertiefung: Achtsamkeit und Gelassenheit – Möglichkeiten der Integration in den Arbeitsalltag

**Leitung:** Elke Nürnberger, Altdorf bei Nürnberg

#### **Modul 6**

Abschluss-Testing und Zertifizierung

3 Tage, 08. – 10.06.2018

- Testing Praxisprojekte der Teilnehmer • Evaluation • Abschluss der Ausbildung •
- Feedback • Ausklang • Feierliche Zertifikat-Überreichung •

**Gastreferentin:** Waltraud Jäger, München

## Ausbildungsleitung

### Dr. Michaela Simon

Gesundheit, OE / PE für Achtsame Führung, Kommunikation, Coaching, Supervision, Augsburg

### Elke Nürnberger

Achtsamkeits- und MBSR-Lehrerin, OE / PE für Achtsames Arbeiten in Unternehmen, Altdorf bei Nürnberg

## Gastdozenten

Prof. Dr. Dr. Gerhard Roth, Professor für Verhaltensphysiologie und Entwicklungsneurobiologie an der Universität Bremen, Institut für Hirnforschung

Dr. rer. nat Karl Riedl, erhielt 1994 von Thich Nhat Hanh offizielle Lehrbefugnis, Leiter des Intersein-Zentrums, Hohenau / Niederbayern (Retreat-Leitung)

Christoph Schlick, Institut für Logotherapie und Existenzanalyse SinnZentrum, Salzburg

Bhante Pasanna, ordiniertes Mönch, Waldkloster Metta Vihara, Allgäu

Waltraud Jäger, Yogalehrerin, Ausdruckstherapeutin, NLP, Reiki und Kinesiologie, München

Siegmar Mönch, zertifizierter MBSR-Lehrer und CBMT® -Trainer / Potential Project, Yoga-Lehrer, Psychotherapie (HP), München

## Peer-Groups

Die Praxisgruppen, zu welchen sie die Teilnehmer zusammenschließen, dienen dem Austausch und dem Sammeln von Erfahrungen bei der Praxisanleitung.

Hier ist die Möglichkeit geboten, eigene Projekte zu diskutieren und das Konzept auszuprobieren. Die Peer-Groups dienen dem ersten aktiven Anleiten in einem geschützten Rahmen, sowie dem gegenseitigen Mentoring und Feedback.

## Zertifizierung

Die erfolgreich durchlaufene Ausbildung schließt mit dem Zertifikat Achtsamkeitstrainer mindful work ab.

Voraussetzung für die Vergabe sind die nachgewiesenen Trainingsfähigkeiten, das konzipierte, abgeschlossene und supervidierte Praxisprojekt sowie die Teilnahme an den Webinaren, Vertiefungsgruppen und zwei persönlichen Coachings. Die Fehlzeiten bei den Präsenztagen dürfen 3 Tage nicht überschreiten.

Weiterhin besteht nach der Zertifizierung die Möglichkeit, sich bei der akademie gesundes unternehmen, als Achtsamkeitstrainer mindful work, mit eigenem Profil / Angebot listen zu lassen. Hier können offene regionale Angebote zu achtsamkeitsbasierten Maßnahmen präsentiert werden und regionale Trainerbedarfe / offene Anfragen werden kostenfrei vermittelt.

## Ausbildung – Orte

Die Ausbildung findet statt:

Im ruhigen und inspirierenden Umfeld des ehemaligen Klosters  
[Hotel Kloster Holzen](#), Klosterstraße 1, 86695 Allmannshofen,  
Telefon Rezeption: +49(0)8273 9959 – 0, Mail: [info@kloster-holzen.de](mailto:info@kloster-holzen.de);

Bitte geben Sie das Stichwort akademie gesundes unternehmen an,  
damit Sie unseren Sonderpreis bei Ihrer Reservierung erhalten.

Das Retreat findet statt:

Im landschaftlich wunderschön und abseits gelegenen [Intersein-Zentrum](#),  
Unterkashof 50, 94545 Hohenau, Niederbayern;

Es stehen hier Einzel-, Doppel- oder Dreibettzimmer zur Verfügung.  
Telefon Büro: +49(0)8558 920252, Mail: [post@intersein-zentrum.de](mailto:post@intersein-zentrum.de);

Wir bitten alle Teilnehmer, ihre gewünschte Zimmerkategorie, bzw. eventuellen Vorabend-Anreisen im Hotel Kloster Holzen sowie im Intersein-Zentrum selbst zu buchen.

### Investition / Ausbildungskosten

- Frühbucherrabatt bis 15.06.17: 6.650.- € zzgl. gesetzliche MwSt.
- Anmeldung von 2 Personen: 6.500.- € zzgl. gesetzliche MwSt.
- Regulär (ab dem 15.06.17) 6.995.-€ zzgl. gesetzliche MwSt.

Die Ausbildungskosten können in einem Betrag bezahlt werden, oder auf drei Teilbeträge aufgeteilt werden. Sie erhalten für jeden Teilbetrag eine Rechnung.

Mit Beginn der Ausbildung werden ein Drittel der Kosten fällig, der zweite Teilbetrag Ende Dezember 2017, der dritte Teilbetrag Ende Februar 2018.

Die Ausbildungskosten beinhalten:

- 6 Module mit insgesamt 24 Tagen Präsenzschulung
- davon 6 Tage Retreat (Intersein-Zentrum)
- alle Präsenztage mit jeweils 2 Dozenten
- Begleitung bei der Erarbeitung des eigenen Praxisprojekts
- je 2 Supervisions- / Coachingeinheiten à 2 Stunden
- 2 Webinare zur Vertiefung
- Praxistreffen mit der Peergroup
- Selbststudium
- Umfangreiche Ausbildungsunterlagen

Ebenfalls inkludiert ist eine CD mit angeleiteten Praxisübungen zum eigenen Praktizieren und der freien Nutzung zur Anwendung in Unternehmen / Organisationen.

Während der Ausbildung erarbeitet jeder Teilnehmer ein erstes Praxisprojekt, welches supervidiert und begleitet wird. Nach Abschluss der Ausbildung kann direkt mit der eigenen Arbeit begonnen werden.

Für je 2 x 2 Stunden individuelles Coaching (obligatorisch) fallen pro Stunde € 150.- an, welche noch nicht im Ausbildungspreis beinhaltet sind.

Hotelübernachtungen inklusive Verpflegung / Seminarpauschalen, sind von den Teilnehmern selbst zu tragen und werden direkt mit dem Hotel Kloster Holzen sowie dem Intersein-Zentrum abgerechnet.



### Ihre Schritte zur Teilnahme

Voraussetzungen sind ein Studium oder eine abgeschlossene Berufsausbildung. Hilfreich sind fünf Jahre Berufstätigkeit oder drei Jahre Führungserfahrung bzw. Berater- Lehr- / Trainertätigkeit.

Die Teilnehmer bringen eigene Achtsamkeits- und Meditationserfahrung mit oder haben einen MBSR-Kurs, oder ein mehrtägiges Retreat durchlaufen. Sie verfügen über die Möglichkeit im Rahmen Ihrer beruflichen Tätigkeit, ihr eigenes Praxisprojekt im eigenen Berufs- / Organisationskontext durchzuführen oder achtsamkeitsbasierte Methoden anzuwenden.

Für die Teilnahme an der Ausbildung ist ein kurzer Lebenslauf Voraussetzung, sowie die Beschreibung von Motivation und Intention der Teilnahme. Erfahrungen in Meditation oder Achtsamkeitspraxis sind vorteilhaft.

**Bitte schicken Sie Ihre Unterlagen möglichst per Mail an:**

<mailto:kontakt@akademie-gesundes-unternehmen.de>

- Vorgespräch mit der Ausbildungsleitung (persönlich oder am Telefon)
  - Nachweis eines durchlaufenen MBSR-Kurses (mit zertifizierter Leitung)
  - oder Erfahrungen in Meditations-, Yoga-, Achtsamkeitspraxis / absolvierte Retreats
  - Bereitschaft Grenzen und Erfahrungen zu erweitern und sich auf Neues einzulassen
  - Selbstverpflichtung, die Praxisübungen im eigenen Alltag zu etablieren
  - Lebenslauf mit kurzen Stichpunkten Ihres Werdegangs
  - Motivations-Schreiben: Ihre Intention und Motivation zur Teilnahme
- 
- Verbindliche Anmeldung über das Anmeldeformular

Die Gruppengröße wird max. 20 Personen betragen.

Fragen beantworten wir Ihnen jederzeit gern: [kontakt@akademie-gesundes-unternehmen.de](mailto:kontakt@akademie-gesundes-unternehmen.de),  
Telefon 0 91 87. 92 19 430, [kontakt@akademie-gesundes-unternehmen.de](mailto:kontakt@akademie-gesundes-unternehmen.de) oder unser [Kontaktformular](#).

Hier geht's zum [Anmeldeformular](#).