

Zertifizierte Ausbildung AchtsamkeitsCoach



Potentialentfaltung durch Achtsamkeit

entspanntundkreativ - Achtsamkeitspraxis und Präsenztraining vermittelt die Balance von achtsamer Begleitung und Selbstfürsorge im Coaching.



Zielgruppen:

Interessent*innen aus den Arbeitsbereichen Therapie, Systemische Beratung und Coaching, die ihre berufliche Praxis um den Bereich der Achtsamkeit für sich selbst und in der Arbeit mit Klient*innen einsetzen möchten.

Ebenso ist die Ausbildung geeignet für Menschen mit Erfahrung aus den Bereichen Meditation und Achtsamkeit, die ihre berufliche Ausrichtung erweitern wollen.

Start der nächsten Ausbildung am **25. März 2023**. Für ein unverbindliches Infogespräch können Sie mich gerne kontaktieren unter: **0157-780 997 66**

Das AchtsamkeitsCoaching ist spezifisch für die Arbeit mit Einzelklient*innen konzipiert.

Wir stellen Ihnen unseren reichhaltigen Erfahrungsschatz, methodisch- didaktisches Fachwissen sowie gezielte Lernmaterialien zur Verfügung. Ihnen werden professionelle Methoden des AchtsamkeitsCoachings 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 AchtsamkeitsCoach

Die Weiterbildung umfasst 8 Ausbildungsmodule, die aufbauend ineinandergreifen. Intensive Achtsamkeitspraxis und die Verknüpfung mit Coaching-Prozessen sind in den Modulen differenziert beschrieben.

Modul I Achtsamkeitspraxis

Im ersten Ausbildungsmodul werden die theoretischen und praktischen Grundlagen sowie Wirkungsweisen der Achtsamkeitspraxis vermittelt. Weiterhin bildet die Einführung in **die achtsame Kommunikation im Coaching einen besonderen Schwerpunkt**

Weiterlesen - Webseite

[Weiterlesen - Webseite](#)



Modul II Achtsame Begleitung aus der Seinsmitte

Ein wesentlicher Aspekt im AchtsamkeitsCoaching ist beim achtsamen Zuhören und Sprechen, die gleichzeitige präsente Selbstwahrnehmung. Die eigene kontinuierliche Achtsamkeitsschulung bildet hierfür die Basis.

[Weiterlesen - Webseite](#)





Modul III Erfahrung Achtsamkeitspraxis in Verbindung mit Coaching

Zielsetzung im dritten Ausbildungsmodul ist es, die Erfahrungen in der Achtsamkeitspraxis zu reflektieren, Erkenntnisse in den Berufsalltag zu transferieren, somit die Motivation für Achtsamkeit zu fördern und neue Handlungsoptionen zu entdecken.
Weiterlesen - Webseite

Modul IV Mit Themen atmen und gehen im Coaching

Die Basis dieser Ausbildung ist ein ganzheitlicher Ansatz, das beinhaltet, konkrete Themen im Coaching nicht nur kognitiv zu bearbeiten, sondern die Weisheit des Körpers mit in den Prozess einzubeziehen.
Weiterlesen - Webseite



Modul V Achtsamkeitsbasiertes Systemisches Coaching

Die Verbindung von Achtsamkeitspraxis, systemischen Fragen und Rollenspiel ist ein weiteres besonderes Merkmal dieser Ausbildung. Die Achtsamkeitspraxis schult die Wahrnehmung innerer und äußerer systemischer Zusammenhänge durch den inneren Beobachter verankert durch Atem- und Körperwahrnehmung.

Weiterlesen - Webseite

Zertifizierte Ausbildung AchtsamkeitsCoach



Modul VI Kreative Medien im AchtsamkeitsCoaching

Kreatives Gestalten und die Mittel der Kunsttherapie wecken das in jedem Menschen innewohnende schöpferische Potential. In spielerischer Weise wird die eigene Kreativität erfahrbar, die so oft verschüttet ist.

Wird sie frei, können erstaunliche neue Dinge geschehen, die Blickweise auf manche Dinge ändert sich.

Weiterlesen - Webseite



Modul VII Praxisproben Achtsamkeit Coaching

Im Vorfeld des siebten Ausbildungsmoduls haben die Auszubildenden mit min. einem Klienten*innen ein Achtsamkeitsbasiertes Coaching (3-5 Einheiten) durchgeführt und dokumentiert. Die praktischen Erfahrungen werden in der Gruppe vorgestellt und reflektiert.

Weiterlesen - Webseite

Modul VIII Angebot AchtsamkeitsCoaching

Im achten Ausbildungsmodul werden die erfolgreiche Umsetzung von **AchtsamkeitsCoaching** im beruflichen Kontext thematisiert und konkrete mögliche Angebote entwickelt.

Weiterlesen - Webseite





Bewerbungsverfahren

Die Ausbildung zum AchtsamkeitsCoach hat viele Farben und Facetten. Deshalb ist es uns wichtig, dass wir uns vor Beginn der Weiterbildung persönlich kennenlernen. Dieses Gespräch ist Entscheidungshilfe für Sie. Für mich und meine Dozentinnen ist die Möglichkeit zur Feststellung der persönlichen Eignung.

Wie können Sie sich auf das Gespräch vorbereiten?

Die folgenden 5 Punkte zeigen den roten Faden auf an dem wir uns orientieren:

- Persönliche Vorstellung und kurzer Abriss der beruflichen Laufbahn
- Austausch über AchtsamkeitsCoaching sowie eigene Erfahrungen im bisherigen beruflichen Umfeld
- Ihre innere Motivation
- Mögliche Ziele für diese Weiterbildung
- Offene Fragen zu Struktur und Inhalten der Ausbildung sowie zu den Referent*innen

So vorbereitet führen wir ca. ein 1-stündiges Gespräch. Innerhalb einer Woche erhalten Sie Nachricht, ob Sie in der nächsten Ausbildung aufgenommen sind.

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
- In diesem Jahr werden auch noch mehrere - Achtsamkeitspraxis-Seminare zum Kennenlernen stattfinden.
Termine siehe entspanntundkreativ.de

Zertifizierte Ausbildung AchtsamkeitsCoach



Ablauf der Ausbildung zum AchtsamkeitsCoach

Achtsamkeitspraxis und vertiefte Meditation im Stil des Zen als Basiskompetenz, Körper-und Atempräsenz, achtsame Kommunikation, systemischer Ansatz sowie kreative Methoden im Coaching-Prozess bilden die Kernthemen.

Im Rahmen der Ausbildung wechseln die Vertiefung der eigenen Achtsamkeitspraxis sowie das Einüben der Praxis im Coachingkontext kontinuierlich ab. **In Rollenspielen wird der achtsame Coaching Prozess immer wieder eingeübt.**

Im Vorfeld des siebten Ausbildungsmoduls haben die Auszubildenden mit min. einem Klienten ein achtsamkeitsbasiertes Coaching (3-5 Einheiten) durchgeführt und dokumentiert. Die praktischen Erfahrungen werden in der Gruppe vorgestellt und intensiv reflektiert.

Nach Absolvierung aller Ausbildungsmodule erhalten Sie das Zertifikat

"Zertifizierter AchtsamkeitsCoach"

ausgestellt. Fehltag können in der nächsten Ausbildungsgruppe nachgeholt werden.

2 Supervisionsstunden mit dem Ausbildungsleiter sind ebenfalls Bestandteil der Ausbildung sowie Handouts zu allen Ausbildungsmodulen und Audiodateien.

Lernmaterialien

Ihnen werden umfangreiche Lernmaterialien in Form von Audiodateien - Handouts +ToolSets-AchtsamkeitsCoaching im internen Kundenbereich zur Verfügung gestellt, auf die Sie dauerhaft Zugriff haben.

Tätigkeitsfelder

- Integration in die eigene therapeutischen bzw. beratenden Tätigkeit
- Achtsamkeits-Coachings für Führungskräfte in Firmen
- Achtsamkeits-Coaching als Freiberufler
- Achtsamkeits-Coaching als Ergänzung eigener Seminarangebote
- Achtsamkeits-Coaching als Angestellter in der beratenden / therapeutischen Tätigkeit

Zertifizierte Ausbildung AchtsamkeitsCoach



Termine - Kosten

Ausbildung über 16 Seminartage

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

Termine Ausbildung – 2023

25 - 26.03.23 / 22 - 23.04.23 / 20 - 21.05.23 / 10.06 - 11.06.23 12 - 13.08.23 / 16.09 - 17.09 / 21.10 - 22.10 / 18.11 - 19.11.23

Kursunterlagen + Kundenbereich + Audiodateien + 2 Supervisionsstunden inklusive

Gesamt: 2450,-€

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 AchtsamkeitsCoach



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 AchtsamkeitsCoach



Ausbildungsleiter - Jürgen Kalweit

Dipl. Sozialpädagoge / Heilpraktiker-Psychotherapie

Sozialtherapeut (Gesprächstherapie nach C. Rogers / Psychodrama nach Moreno),
Zen-Executive Coach / Achtsamkeitslehrer (MBSR)

*Das vermittelte AchtsamkeitsCoaching ist geprägt durch langjährige
Praxis als Coach, Ausbilder in den Bereichen Achtsamkeit und Entspannung,
sowie Meditationspraxis seit 1979.*

Weitere differenzierte Infos zum beruflichen Werdegang und Qualifikationen siehe Webseite



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**



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.



Dozentin – Brigitte Germeroth

über mich...

Mein Name ist Brigitte Germeroth

Werdegang:

Seit 37 Jahren Seminartätigkeit in Einrichtungen der Erwachsenenbildung, Entwicklung und Durchführung eigener kreativer Seminarkonzepte. Wegbegleiterin für Menschen in Zeiten von Trauer- und Verlusterlebnissen - Leitung von Trauergruppen. Psychosozialer Dienst in einem stationären Hospiz seit 2007 - Koordination und Fortbildung ehrenamtlicher Mitarbeiter in der Sterbebegleitung.

Im Zentrum meines inzwischen umfangreichen Berufslebens stehen Angebote für Menschen, die in Zeiten des Wandels und bei Lebensübergängen Beratung und Begleitung benötigen. Ich unterstütze den Prozess der Entwicklung individueller Antworten zu Lebensfragen und Umsetzung neuer Lebensentwürfe mit Lebensfreude und Kreativität. Mein Lebens- und Schaffensraum ist geprägt von Wertschätzung und Vertrauen in die eigenen schöpferischen Kräfte.



Dipl. Sozialpädagogin

Heilpraktikerin - Psychotherapie

Kunsttherapeutin

Trauerbegleiterin

Klientenzenrierte Gesprächsführung nach C. Rogers

Psychodramatisches Rollenspiel nach Moreno

Meditations-und Achtsamkeitspraxis seit 28 Jahren

Ausbildungsmodul 6 und 7

Kreative Medien und Achtsamkeit / Praxisproben Achtsamkeit