

6. Trainerausbildung

Achtsamkeit am Arbeitsplatz

2017 - 2018



Unser Leben ist aus der Balance geraten. Immer mehr Menschen leiden unter den Folgen von Stress, Beschleunigung, Arbeitsverdichtung, Veränderungsgeschwindigkeit, Unsicherheiten und Fremdsteuerung. Um den wachsenden Herausforderungen und Turbulenzen unseres privaten und beruflichen Alltags angemessen begegnen zu können, benötigen wir wirksame Gegenpole: Innehalten, Entschleunigung, Achtsamkeit und Stille. Und wir benötigen Menschen, für die Achtsamkeit eine selbstverständliche Grundlage ihres Lebens ist und die darüber hinaus in der Lage sind, Achtsamkeit am Arbeitsplatz zu kultivieren.

Aus unseren langjährigen Erfahrungen mit Mitarbeitern und Führungskräften in den unterschiedlichsten beruflichen Zusammenhängen und unseren Ausbildungskursen in achtsamkeitsbasierten Verfahren haben wir das *Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA)* entwickelt, mit dem ein Ausweg aus der Stress- und Burnout-Falle möglich ist.

In der einjährigen *Trainerausbildung Achtsamkeit am Arbeitsplatz* qualifizieren wir Menschen, unser *Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA)* durchzuführen und in den unterschiedlichsten beruflichen Zusammenhängen zu verankern.

Die Trainerausbildung Achtsamkeit am Arbeitsplatz richtet sich an Menschen, die

- einen alltagstauglichen und weltanschaulich neutralen Ansatz zur systematischen Schulung der Achtsamkeit suchen
- daran interessiert sind, Achtsamkeit selbst zu erleben und einzuüben,
- andere Menschen – insbesondere am Arbeitsplatz – auf ihrem Weg zu mehr Achtsamkeit begleiten wollen,
- das *Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA)* als wirkungsvolle Maßnahmen gegen die zunehmende Stress- und Burnout-Falle im beruflichen Kontext implementieren wollen.

Ausbildungsleitung



Rüdiger Standhardt (Leitung aller Ausbildungsbausteine)

Dipl. Pädagoge, Studium der evangelischen Theologie. Selbstständiger Trainer für Persönlichkeitsentwicklung, Ausbilder für achtsamkeitsbasierte Verfahren (MBSR, TAA, PME), Yogalehrer (BDY/EYU), TZI-Gruppenleiter (RCI int.) und Business Coach.

Langjährige Meditations- und Yogapraxis bei Wenzel Graf von Stosch, Pater Lassalle, Dr. Michael von Brück und R. Sriram. Zertifizierter MBSR-Lehrer, Ausbildung bei Dr. Jon Kabat-Zinn, Dr. Saki Santorelli, Melissa Blacker und Florence Meleo-Meyer am Center for Mindfulness (CFM), University of

Massachusetts Medical School, USA. MBCT-Weiterbildung bei Mark Williams, Insight-Dialog Weiterbildung bei Gregory Kramer sowie Weiterbildung in The Work bei Byron Katie.

Von 1990 – 2016 Institutsleiter des Giessener Forums, seit 2017 Institutsleiter des Forum Achtsamkeit. Initiator der jährlichen Fachtagung Achtsamkeit am Arbeitsplatz und Autor verschiedener Buchveröffentlichungen, zuletzt zusammen mit Cornelia Löhmer: Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen. Einübung in Stressbewältigung durch Achtsamkeit (mit 2 Übung-CD`s)

Kontakt: ☎ 0641-493605, E-Mail: info@forumachtsamkeit.de

www.forumachtsamkeit.de, www.achtsamkeit-am-arbeitsplatz.de



Forum Achtsamkeit
Institut für Ausbildung,
Training und Coaching



BILDUNGSAKADEMIE
DES LANDESSPORTBUNDES HESSEN E.V.

Dozententeam



Henning Löhmer (Ausbildungsbaustein 1 - 7)

Geboren 1993, Student der Sportwissenschaften, Kursleiter für Progressive Muskelentspannung (PME) für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Trainer für Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA), Co-Leiter in der Trainerausbildung Achtsamkeit am Arbeitsplatz sowie Übungsleiter an der Bergischen Universität Wuppertal in den Bereichen Achtsamkeit und PME.

MBSR-Weiterbildung bei Dr. Jon Kabat-Zinn und Saki Santorelli sowie Zen-Praxis bei Michael von Brück.



Dr. Britta Hölzel (Ausbildungsbaustein 1)

Diplom-Psychologin, Neurowissenschaftlerin, Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)- und Yoga-Lehrerin. Als Wissenschaftlerin untersucht sie die neuronalen Mechanismen der Achtsamkeitsmeditation mittels magnetresonanztomographischer Aufnahmen.

Sie ist Mit-Herausgeberin des Buches 'Achtsamkeit mitten im Leben' im O.W. Barth Verlag sowie Autorin mehrerer Achtsamkeits-Übungs-CDs. Mehr Informationen unter: www.brittahoelzel.de



Justus Ludwig (Ausbildungsbaustein 3)

Systemischer Coach (DCV zertifiziert), Trainer und MBSR-Lehrer. Über 20 Jahre Vertriebs- und Führungserfahrung in internationalen Konzernen und mittelständischen Betrieben. Managementcoach und Dozent für „Corporate Mindfulness Training“ Tätig als Inhaber und Partner eines Beratungsunternehmens in Düsseldorf. Kommunikationsberater, Moderator, Speaker und Teacher im Fachgebiet „Mindfulness meets Marketing“.

Trainer für das Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung. <http://www.performance-up.de>



Achim Weimer (Ausbildungsbaustein 5)

Stationen: 7 Jahre Polizeibeamter, Studium Lehramt Geschichte und Germanistik in Gießen und Freiburg. Examen über Themenzentrierte Interaktion (TZI). Lehr- und Wanderjahre. Ausbildung zum Schauspieler, Regisseur und Trainer bei Johannes Galli. 2000 Gründung des TINKO Unternehmenstheaters und der Kleinen BÜHNE Gießen. Auftritte Deutschlandweit. Permanente Weiterbildungen zu Themen der Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung sowie langjährige Achtsamkeitspraxis bei Christian Meyer. Homepage:

<http://www.tinko-theater.de>

Aktuelle Publikationen im Klett-Cotta Verlag von Rüdiger Standhardt und Dr. Cornelia Löhmer

- Timeout statt Burnout. Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit, mit Übungs-CD, 2012, 6. Auflage 2017
- Die Kunst, im Alltag zu entspannen. Einübung in die Progressive Muskelentspannung, mit Übungs-CD, 6. erweiterte Auflage 2015

- MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen. Einübung in die Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Mit 2 Hör-CDs, 3. Auflage 2015
- TZI – Die Kunst, sich selbst und eine Gruppe zu leiten. Einführung in die Themenzentrierte Interaktion, 4. erweiterte Auflage 2015

Ausbildungsstruktur

Die *Trainerausbildung Achtsamkeit am Arbeitsplatz* ist ein dual aufgebautes Jahrestaining. In den sieben Seminarbausteinen werden die theoretischen und praktischen Inhalte des *Trainings Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA)* vermittelt. Die Teilnehmenden etablieren die Übungspraktiken in ihren persönlichen Alltag und erlernen gleichzeitig alle relevanten Aspekte, um Achtsamkeit im beruflichen Kontext zu vermitteln.

Termine der sieben Seminarbausteine (12 Kurstage)

1. Termin: 23.-25. August 2017 (Mi 9.00 Uhr - Fr 17.00 Uhr in Hofheim)
2. Termin: 30. Oktober 2017 (Mo 9.00 Uhr - 17.00 Uhr in Frankfurt)
3. Termin: 28.-29. November 2017 (Mi 9.00 Uhr – Do 17.00 Uhr in Frankfurt)
4. Termin: 19. Februar 2018 (Mo 9.00 Uhr - 17.00 Uhr in Frankfurt)
5. Termin: 18.-19 April 2018 (Mi 9.00 Uhr – Do 17.00 Uhr in Frankfurt)
6. Termin: 19. Juni 2018 (Di 9.00 Uhr - 17.00 Uhr in Frankfurt)
7. Termin: 13. - 14. August 2018 (Mo 9.00 Uhr - Di 17.00 Uhr in Frankfurt)

Zwischen den einzelnen Seminarbausteinen finden Peergruppentreffen statt, in denen die Anleitung der Achtsamkeitspraktiken eingeübt, gegenseitig supervidiert und schriftlich reflektiert wird. Alle Teilnehmenden führen im letzten Viertel der Ausbildung das *Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA)* in einem beruflichen Kontext durch und dokumentieren ihre Erfahrungen in einer Abschlussarbeit. Kontinuierliche Lernpatenschaften, die tägliche Übungspraxis, trainingsbegleitendes Literaturstudium, eine regelmäßige Rückkoppelung mit der Ausbildungsleitung und den Supervisionseinheiten während der Seminartage unterstützen den individuellen Entwicklungsprozess.

Voraussetzungen

- Kursleitungsausbildung in Progressiver Muskelentspannung (PME) bei Dr. Cornelia Löhmer (www.progressive-muskelentspannung.de); nach Absprache mit dem Forum Achtsamkeit können vergleichbare Kursleiterausbildungen in achtsamkeitsbasierten Verfahren anerkannt werden.
- Teilnahme am Seminar *Timeout@Work. Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit* (3 Tage) im Landessportbund Hessen in Frankfurt.

Termine:

02.-04. Mai 2017, Kurs-Nr.: 23530

15.-17. August 2017, Kurs-Nr.: 23533

31. Oktober – 2. November 2017, Kurs-Nr.: 23534

Info und Anmeldung: 069 / 6789-220 oder www.sport-erlebnisse.de

- Die innere Bereitschaft, einen intensiven Entwicklungsprozess zu durchlaufen und während der Ausbildung **täglich** mindestens 15 Minuten Achtsamkeit zu praktizieren sowie die Bereitschaft zum regelmäßigen Literaturstudium, zur schriftlichen Reflexion und zum Austausch in der Peergruppe.

Zertifikat

Die erfolgreich absolvierte *Trainerausbildung Achtsamkeit am Arbeitsplatz* wird durch ein Zertifikat des Forum Achtsamkeit dokumentiert. Es bestätigt die Fähigkeit, das *Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA)* nach Rüdiger Standhardt und Dr. Cornelia Löhmer durchzuführen.

Methodische Basis

Die methodische Basis der Trainerausbildung beruht auf der *Themenzentrierten Interaktion (TZI)* nach Ruth C. Cohn sowie der Praxis der Achtsamkeit, inspiriert durch die *Progressive Muskelentspannung (PME)* nach Edmund Jacobson und die *Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)* nach Jon Kabat-Zinn.

Menschenbild

Die *Trainerausbildung Achtsamkeit am Arbeitsplatz* fußt auf einem ganzheitlichen-humanistischen Menschenbild. Fünf Arbeitsprinzipien liegen der Ausbildung zugrunde:

1. Vertrauen statt Kontrolle

Vertrauen ist die Voraussetzung für die Zusammenarbeit zwischen Lernenden und Lehrenden. Mit Vertrauen ist gemeint, dass Menschen sich sowohl wahr- und angenommen als auch geschützt und sicher fühlen. Ein vertrauensvolles Klima ist eine wesentliche Voraussetzung für jeden Lernprozess. Es kann durch Zuhören, Offenheit, Anerkennung und Diskretion entstehen und wächst in einer Atmosphäre, in der es nicht nur erlaubt sondern sogar erwünscht ist, Fehler zu machen und etwas Neues auszuprobieren.

2. Prinzip Selbstverantwortung

Das Prinzip *Selbstverantwortung* ist unabdingbar, wenn es um die Anregung nachhaltiger Veränderungen geht. Lernende und Lehrende bestimmen gemeinsam den genauen Verlauf der Weiterbildung, d.h. die einzelnen Seminarbausteine werden individuell auf die jeweiligen Bedürfnisse der teilnehmenden Menschen zugeschnitten. Als Lehrende reagieren wir sehr flexibel auf diejenigen Aspekte, die die Teilnehmenden zur Sprache bringen und es wird Raum angeboten, um persönliche Themen und Fragestellungen zu klären.

3. Prinzip Achtsamkeit

Achtsamkeit meint, jeden Augenblick bewusst zu erfassen, unabhängig davon, ob er als angenehm oder als unangenehm erlebt wird. „Achtsamkeit zu kultivieren bedeutet, zu lernen, wie man seine Energien konzentriert und bewusst lenkt, anstatt sie zu verschwenden, und das wiederum bedeutet, Geist und Körper so weit zu beruhigen, dass ein tiefer innerer Entspannungszustand eintritt.“ (Jon Kabat-Zinn)

4. Bewusstwerdung auf vier Ebenen

Auf vier Ebenen regen wir eine *Bewusstwerdung* an. In Bezug auf die eigene Person (ICH), in Bezug auf die Menschen, mit denen die Teilnehmenden in Kontakt stehen, d.h. Partner, Kinder, Mitarbeiter, Vorgesetzte und Kunden (WIR), in Bezug auf die Möglichkeiten des lebendigen Lernens und Lehrens im jeweiligen beruflichen Kontext (ES) und in Bezug auf die institutionellen Rahmenbedingungen (GLOBE). Mit Bewusstwerdung ist in der Themenzentrierte Interaktion (TZI) eine ganzheitliche Einsicht gemeint, die über rein kognitives Verstehen hinausgeht.

5. Erweiterung der Handlungsfähigkeit

Ein weiterer Aspekt unserer Arbeit zielt auf die Erweiterung der *Handlungsfähigkeit*. Im beruflichen Alltag klagen Menschen oft über eingeschränkte Handlungsmöglichkeiten. Sie erwähnen strukturelle Bedingungen, denen sie sich unterordnen müssen, monieren die verschiedenen Ansprüche der Kollegen, Vorgesetzten oder Kunden, auf die sie eingehen müssen oder ärgern sich über berufliche Vorgaben, die nicht verändert werden dürfen.

Eine Blickrichtung, die die Defizite in Augenschein nimmt, erzeugt das Gefühl von Ohnmacht und des Verwickelt-Seins in Umstände, die nicht gewollt sind. Die eigene Handlungsfähigkeit wird als sehr eingeschränkt wahrgenommen. Die betreffenden Menschen fühlen sich in der Opferrolle, aus der sie aus eigener Kraft nicht herauszukommen meinen. Sie können eine Reihe „vernünftiger“ Gründe nennen, die ihnen keine andere Wahl lassen, als sich den Gegebenheiten zu unterwerfen.

Wir ermutigen die Teilnehmenden, ihren Blickwinkel zu erweitern und andere Sichtweisen auszuprobieren. Neue Sichtweisen eröffnen Handlungsalternativen. Wer in der Lage ist, verschiedene Handlungsoptionen zu erkennen, kann sich bewusst für oder gegen etwas

entscheiden. Die Freiheit der bewussten Entscheidung ist die Voraussetzung, um auch in unerfreulichen Situationen selbstverantwortlich zu handeln.

Wirkungen des Achtsamkeitstrainings

Menschen, die aus einer Grundhaltung der Selbstverantwortung und Achtsamkeit heraus handeln, berichten u.a. von folgenden Wirkungen:

- Bessere Bewältigung von Stress-Situationen
- Erhöhte Fähigkeit, sich zu konzentrieren und zu entspannen
- Verbessertes Umgang mit körperlichen und psychischen Symptomen
- Stärkung von Selbstvertrauen, Selbstfürsorge und Selbstakzeptanz
- Mehr Gelassenheit, Heiterkeit und Lebensfreude

Seminarorte, Verpflegung und Unterkunft

Der erste Ausbildungsbaustein findet im Exerzitien- und Bildungshaus, Kreuzweg 23, 65719 Hofheim am Taunus bei Frankfurt statt; alle anderen sechs Ausbildungsbausteine finden in der Sportschule des Landessportbundes Hessen e.V., Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt statt.

Sowohl beim ersten, dritten, fünften als auch beim letzten Ausbildungsbaustein ist die Übernachtung im jeweiligen Tagungshaus und die durchgehende Anwesenheit für alle Teilnehmenden verpflichtend.

Die Zimmerreservierung erfolgt automatisch mit der Anmeldung (s.u.).

Ausbildungsmaterialien

Die Teilnehmenden erhalten ausführliche Ausbildungsunterlagen sowie eine Zugangsberechtigung zur Nutzung des internen Bereiches mit Materialien zur Theorie und Praxis des Trainings Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA).

Kursgebühr

Gesamt: 1.695,50 € für die Trainerausbildung inkl. ausführlicher Teilnehmerunterlagen, regelmäßiger Betreuung durch die Ausbildungsleitung, Nutzung des umfangreichen internen Bereiches, Zertifikat; zzgl. 548 € für EZ/VP im Exerzitienhaus am 1. Termin, für EZ/VP in der Sportschule des Landessportbundes Hessen an den Modulen 3, 5 und 7 und Mittagessen (Termin 2, 4 und 6); Gesamtpreis: 2.243,50 €

Anmeldung

Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V.

Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt

Tel. 069 / 6789-220, Fax: 069 / 6789-306

online: www.sport-erlebnisse.de

Kurs 23539 (bitte bei der Anmeldung angeben)





ANMELDUNG

Das Zertifikat der Ausbildung in Progressiver Muskelentspannung (PME) bei Dr. Cornelia Löhmer bitte in Kopie der Anmeldung beilegen.

Kurs-Titel: Trainerausbildung: Achtsamkeit am Arbeitsplatz		
Kurs-Nr.: 23539	Kursorte: Hofheim und Frankfurt am Main	Veranst.-Datum
Kurs-Teilnehmer/in Name, Vorname:		
Straße, Haus-Nr.:		
PLZ, Wohnort:		
Tel.: (tagsüber):	Geb.jahr:	
E-Mail-Adresse:		
Beruf:	Gebühr:	
Die beiliegenden Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen habe ich zur Kenntnis genommen, und ich erkenne sie an.		
Ort, Datum	Unterschrift (bei Jugendl. u. 18 J. Erzberechtigte)	
Mitglied im Sportverein: ja / nein	Übungsleiter/in: ja / nein	
Übernachtung in der Sportschule (Einzelzimmer oder Doppelzimmer):		

Mit der Weitergabe meiner Anschrift + Tel.-Nr. an Kursteilnehmer zur Bildung einer Fahrgemeinschaft bin ich einverstanden ja / nein



BILDUNGSAKADEMIE
DES LANDESSPORTBUNDES HESSEN E.V.



Forum Achtsamkeit
Institut für Ausbildung,
Training und Coaching