

Achtsamkeitscoach

Alles auf einen Blick:

Kosten	399,00 €
Zielgruppe	Ergotherapeuten, Physiotherapeuten, Interessierte



Coaching ist ein Prozess, bei dem der Coach einer Einzelperson oder Gruppe dabei hilft, bestimmte Ziele zu erreichen oder bestimmte Aspekte ihrer Leistung zu verbessern.

Der Ursprung des Coachings geht auf die Arbeit von Psychologen des frühen 20. Jahrhunderts, wie Carl Rogers und Abraham Maslow zurück, die sich darauf konzentrierten, Menschen dabei zu helfen, ihre eigenen Gedanken und Verhaltensweisen zu verstehen und zu verbessern. Die moderne Form des Coachings entstand in den 80er/90er Jahren, als es in Unternehmen und Organisationen zur Verbesserung von Leistung und Produktivität eingesetzt wurde.

In der auf dem Achtsamkeitstrainer basierenden Ausbildung zum Achtsamkeitscoach erhältst du neben psychologischem Fachwissen umfangreiche Kenntnisse zu einer gezielten Gesprächsführung inklusive diverser Achtsamkeitspraktiken. Hierbei erlernst du bewährte und auf die heutige Zeit angepasste Methoden, Techniken und Coaching-Ansätze zielführend einzusetzen und damit das Stressmanagement, die innere Ausgeglichenheit und Gesundheit deiner Mitmenschen nachhaltig zu verbessern.

Inhalte

Der "Achtsamkeitscoach"

- Arbeitsplatz, Berufsbeschreibung und historischer Überblick
- Anforderungsprofil und notwendige Kompetenzen
- Gesprächsführung, Kommunikationsstile und Beratung
- Marktübersicht, Fortbildungsmöglichkeiten und Aufstiegschancen

Stress, Überlastung, Burnout, etc.

- Medizinische, psychologische und physiologische Ansätze
- Stressvermeidung, -reduzierung und -bewältigung
- Vorteile und Nutzen von Entspannungstechniken
- Primärprävention nach § 20 Abs. 1 SGB

Schnelle Stressintervention

Förderung von Stressbewältigungskompetenzen

Weiterführendes Achtsamkeitstraining

- Wahrnehmung, Wertung und Wirklichkeit

Standort

Online

Termin(e)

Kursbeginn: Juni 2024

15.06.2024–16.06.2024, Teil 1
29.06.2024–30.06.2024, Teil 2
Stundenanzahl: 32 UE

Kurszeiten

Samstag 10:00–16:00 Uhr
Sonntag 10:00–16:00 Uhr

Kursbeginn: November 2024

16.11.2024–17.11.2024, Teil 1
30.11.2024–01.12.2024, Teil 2
Stundenanzahl: 32 UE

Kurszeiten

Samstag 10:00–16:00 Uhr
Sonntag 10:00–16:00 Uhr

Kursbeginn: Juni 2025

14.06.2025–15.06.2025
28.06.2025–29.06.2025
Stundenanzahl: 32 UE

Kurszeiten

Samstag 10:00–16:00 Uhr
Sonntag 10:00–16:00 Uhr

Kursbeginn: November 2025

15.11.2025–16.11.2025
29.11.2025–30.11.2025
Stundenanzahl: 32 UE

Kurszeiten

Samstag 10:00–16:00 Uhr
Sonntag 10:00–16:00 Uhr

Weitere Informationen

Kooperationspartner

ASGE - ASGE - Akademie für Sport, Gesundheit und Ernährung

Veranstaltungsort

- Achtsamer Umgang mit sich selbst und seinen Mitmenschen
- Sinnvoller Umgang mit negativen Gedanken und Gedankenschleifen
- Gefühle annehmen und achtsam und integrieren
- Achtsames und bewusstes Handeln
- Achtsame Kommunikation

Kommunikation, Gesprächsführung und Konfliktbewältigung

Coaching-Ansätze im Themenfeld Achtsamkeit

- Coaching-Prozess und Coaching-Fragen
- Wahrnehmung und Reflexion der persönlichen Situation anleiten
- Zieldefinition und Fokus
- Entwicklung der eigenen Ressourcen unterstützen

Teilnahmevoraussetzungen

- Mindestalter 18 Jahre
-

[Achtsamkeitstrainer \(Kursleiter\)](#) oder eine vergleichbare und aussagekräftige psychologische Qualifikation mit dem Themenschwerpunkt Achtsamkeit kann anerkannt werden

Hinweise

[Psychologie - Grundlagen](#) wird als Einstieg in das psychologische Fachgebiet empfohlen

Dieser Kurs findet überwiegend oder komplett digital statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Beginn weitere Infos, wie Sie teilnehmen können.

Döpfer ID

DA-ONL-1065

Ihre Ansprechpartner

Stephanie Sperr

Tel: 0941 6989862-22

Fax: 0941 6989862-9

E-Mail: s.sperr@doepfer-akademie.de

Cosima Rewitzer

Tel: 0941 6989862-25

Fax: 0941 6989862-9

E-Mail: c.rewitzer@doepfer-akademie.de