

# Trainer/in für Achtsamkeit und Emotionale Kompetenz (IfSE®)



## Ihre Intention

Über die bekannten Ebenen des Stressmanagements hinaus, möchten Sie Teilnehmer/innen in Kursen oder Seminaren in einem achtsamen Umgang mit sich selbst und ihrer Umwelt unterstützen, indem Sie Wege zur Steigerung des Selbstwertgefühls und der Selbstwirksamkeit aufzeigen und die Fähigkeiten eines veränderten Umgangs mit den eigenen Emotionen mit Ihren Seminarteilnehmern trainieren.

## Inhalte

Grundkenntnisse der Muskel- und Atementspannung, Bewertungsfreie Wahrnehmung, Der Umgang mit den eigenen Gefühlen (Akzeptanz und Toleranz), Übungen zur Stärkung des Selbstwertes, Effektive Selbstunterstützung, Analyse und Regulation emotionaler Reaktionen, Achtsamkeitsbasierte Mediationen (Body Scan, Sitzmeditation, Gehmeditation), Achtsamkeit im Alltag, Yoga und Achtsamkeit, Der Zusammenhang von Emotionsregulation und psychischer Gesundheit u.v.m.

## Praxis

Selbsterfahrung durch Anwendung der Methoden im Seminar.

## Voraussetzung zur Teilnahme

Bereitschaft für persönliche Erfahrungen bei der Übung und Anwendung gelernter Seminarinhalte. Praktische Anwendung der Inhalte außerhalb des Seminars. Regelmäßige Selbsterfahrung im Seminar und kontinuierliches Selbststudium während der Zeit zwischen den Seminaren.

## Zielgruppe

Personen mit einem abgeschlossenem Studium der Pädagogik, Sozialpädagogik, Sozialwissenschaften, Medizin, Psychologie, Lehramt, Sport, Sportwissenschaften, Soziologie oder ähnliches.

Abgeschlossene Ausbildung zum/zur Krankenschwester/-Pfleger, Erzieher/in, Physiotherapeuten/in und **Interessierte anderer Professionen für das Thema Achtsamkeit und Emotionale Kompetenz nach einem Vorgespräch.**

## Ausbildungsdauer

Fünf Ausbildungswochenenden mit jeweils 10 Unterrichtseinheiten. Peergruppentreffen in den seminarfreien Zeiten.

## Prüfung

Die Ausbildung zum Trainer für Achtsamkeit und Emotionale Kompetenz (IfSE®) schließt mit einer Hausarbeit, sowie einer schriftlichen und praktischen Prüfung ab.

## Zertifikat

Nach bestandener Prüfung sind Sie zertifizierter

***Trainer für Achtsamkeit und Emotionale Kompetenz (IfSE®)***



WEITERBILDUNG