

Achtsamkeitstrainer mit Zertifikat | 50 FP



Die Teilnahme am Kurs „Achtsamkeitstrainer mit Zertifikat“ setzt das Absolvieren des Seminars „**Achtsamkeit in der Physio- und Ergotherapie | Basismodul**“ voraus.

Themen des Kurses:

Achtsame Kommunikation:

Hier wird der Fokus auf den Einsatz von Kommunikation gelegt. Wie entstehen Lösungen und Harmonie anstelle von Konflikten und Problemen? Besonders in der Therapeut-Patienten-Interaktion können Wörter und Sprache einen erheblichen Einfluss auf das Erleben des Patienten erzeugen und dementsprechend Hoffnung und Heilung oder auch Skepsis und Symptomstabilisierung fördern.

Diese wichtigen Auswirkungen von Sprachmustern werden oft stark vernachlässigt und sind Vielen oft gar nicht bewusst. In diesem Kurs werden Sie die neuen Möglichkeiten der Sprachnutzung kennenlernen – für einen konstruktiveren Kommunikationsfluss mit den Patienten, aber auch für den privaten Bereich.

- Heilungsfördernde Kommunikation
- positive Zielformulierungen vom Patienten generieren
- Kommunikativer Umgang mit „schwierigen“ Patienten
- Einsatz der Stimme, um den gebrauchten Worten mehr Wirkung zu verleihen
- das Einsetzen von Fragen zur Gesundheitsförderung
- praktische Achtsamkeitsübungen

Achtsamer Umgang mit Stress, neurobiologische Grundlagen der Achtsamkeitsforschung, Achtsamkeit bei Ängsten, Burn Out und Depression:

In diesem Kurs werden zunächst neurobiologische Grundlagen und Studienergebnisse der psychologischen Forschung und der Hirnforschung dargestellt. Dabei wird auf eine starke Praxisbezogenheit geachtet, so dass die Teilnehmenden das theoretische Wissen direkt an Patient:innen weitergeben können.

Eventuelle Skepsis gegenüber der Methode wird reduziert, und auch die Motivation durch die vielen positiven Forschungsbefunde wird gesteigert. Wissenschaftliche Ergebnisse als eine Art „Produktinfo“ für Patient:innen oder eigene Kursteilnehmende.

Im Umgang mit Stress werden den Teilnehmenden einige spezifische, einfache und wirksame Übungen vermittelt, welche sie zunächst für sich selbst als auch für Patient:innen einsetzen können. Außerdem wird eine Achtsamkeitsimagination zum besseren Umgang mit Schmerzzuständen und deren Linderung demonstriert.

Eine große Anzahl von Patient:innen leiden an psychischen Phänomenen wie Angst, Depression und Burn Out. Das äußert sich oft auch auf der somatischen Ebene in Form von Muskelverspannungen oder Atem- und Rückenproblemen. Es wird darauf eingegangen, wie Achtsamkeit in diesen Fällen unterstützend zur Symptomreduktion eingesetzt werden kann.

- Wissenschaftliche Studien für die Praxis
- Umsetzbarkeit der Studien im Gespräch
- Umgang mit Stress
- die „Metta“ (Liebe) – Meditation zum heilsamen Umgang mit sich selbst
- praktische Achtsamkeitsübungen
- Anleiten von Übungen

Psychologische Hintergründe, Stundenbilder:

In diesem Kurs wird anhand von Stundenbildern vermittelt, auf welche Art und Weise ein Kurs oder Seminar aufgebaut werden kann. Die Teilnehmenden erhalten so eine gute Mischung aus Theorie und Praxis. Es wird gezeigt, wie ein Kurs so aufgebaut werden kann, dass die Teilnehmenden sich „abgeholt“ und zufrieden fühlen. Die Motivation wird somit gesteigert, weiter zu üben oder einen Achtsamkeitskurs zu besuchen.

- Stundenbilder für einen gesamten Kurs (8 Abende a 75 Minuten)
- Transfer des bisher Gelernten in die Praxis in Form eines Kurses
- Anleiten von Übungen
- Achtsamkeitsübungen

Methodik/Didaktik:

Hier werden die Fähigkeiten und Skills der Teilnehmenden in der Rolle des Achtsamkeitstrainers trainiert. Gerade im Hinblick auf Methodik und Didaktik ist es wichtig, den eigenen „Lehrstil“ zu finden und zu verkörpern. Außerdem wird darauf eingegangen, wie eine Gruppe durch den Trainer immer wieder aktiv in die Stunden einbezogen werden kann. Es werden verschiedene didaktische Möglichkeiten angeboten, welche einen Kurs für Teilnehmende möglichst abwechslungsreich und interessant machen können.

- Traineridentität stärken
- Übungen anleiten üben und positives Feedback erhalten
- Einsatz von Medien
- praktische Achtsamkeitsübungen

Siehe auch:

Achtsamkeit in der Physio- und Ergotherapie | Basismodul

Leitung	Jörg Dierkes Diplom Psychologe, QiGong-Lehrer und Achtsamkeitslehrer
Kursgebühr	590,00 € inkl. Skript
Beginn	10.10.2025
Ende	09.11.2025
Kurszeiten	Fr. 10.10. - Sa. 11.10. jeweils von 09:00 bis 17:30 Uhr Sa. 08.11. - So. 09.11. jeweils von 09:00 bis 17:30 Uhr
Kursort	Martin-Luther-Straße 69, 71636 Ludwigsburg
Zielgruppe	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseure, Heilpraktiker, Sport- und Gymnastiklehrer, Sportwissenschaftler, Logopäden, Osteopathen
Fortbildungspunkte	50