



Foto © toduluz / Fotolia.com

Ausbildungspaket

Achtsamkeitscoaching - Module 1B, 1E, 8A und 4E 1

Ausbildung zum Achtsamkeitscoach

Die Ausbildung zum Achtsamkeitscoach beinhaltet verschiedene Module, die in der Kombination hilfreich sind, um als Coach andere Personen in Achtsamkeit zu schulen. Da es uns Menschen nicht leicht fällt, die augenblicklichen Momente wahrzunehmen, sondern wir dazu neigen mit unseren Gedanken in der Vergangenheit oder in der Zukunft zu verweilen, ist ein Training der Achtsamkeit sehr hilfreich.

Was ist Achtsamkeit eigentlich? Im Allgemeinen wird darunter verstanden, dass man die vollständige Aufmerksamkeit vorurteilsfrei und akzeptierend auf die Erfahrungen richtet, die im Augenblick geschehen. Es geht um das Erleben im Hier und Jetzt sowie darum, die im Alltag erlebten Dinge nicht zu bewerten, sondern mit einer offenen Haltung anzunehmen.

Für den Dalai Lama haben die Vorzüge von Achtsamkeit und Mitgefühl nichts mit religiösem Glauben zu tun, sondern mit Erfahrungen. Als Achtsamkeitscoach können Sie dazu beitragen, dass Ihre Klienten neue Erfahrungen machen und den Blick für das Wesentliche schulen, die kleinen und besonderen Momente im Leben. Und daneben vermitteln Sie, dass Bewertungen nicht sein müssen, sondern es auch die Möglichkeit gibt Situationen neutral zu betrachten.

Das Konzept der Ausbildung

Unsere Ausbildung zum Achtsamkeitscoach hat insgesamt 11 Tage Präsenzphase und 100 Unterrichtseinheiten. Wenn Sie die Module 1B, 1E, 8A und 4E1 absolviert haben, erhalten Sie zu den Einzelzertifikaten auch das Zertifikat „Achtsamkeitscoach“.

Ausbildungspaket

- Meditationslehrer - Modul 1B | 2-tägig
- Stressmanagement Trainer - Modul 1E | 4-tägig
- Achtsamkeitstrainer - Modul 8A | 3-tägig
- Systemisches Coaching - Modul 4E 1 | 3-tägig

Einzelbuchung

Wenn Sie sich für die Einzelbuchung der Module, die zum Zertifikat „Achtsamkeitscoach“ führen, entscheiden, buchen Sie die einzelnen Module individuell, ohne Verpflichtung für ein Paket. Die Dauer Ihrer Ausbildung bestimmen Sie individuell und es gelten die Paketbestimmungen, die beim Erreichen des Zertifikats gültig sind. Das bedeutet, dass es sein kann, dass innerhalb von ein oder zwei Jahren das Paket angepasst und in einer anderen Kombination gestaltet wird. Es kann zu den dann geltenden Bedingungen abgeschlossen werden.

Voraussetzungen

Um das Zertifikat „Achtsamkeitscoach“ zu erhalten, ist es notwendig die genannten Ausbildungsmodule zum Achtsamkeitscoach abgeschlossen zu haben.

Dauer

11 Tage, 117 UE / 88 Std.

Abschluss

Zertifikat „Achtsamkeitscoach“

sowie

„Meditationslehrer“

„Stressmanagement Trainer“

„Achtsamkeitstrainer“

Aktuelle Termine unter
www.fitmedi-akademie.de