

Achtsamkeitsbasierte Trainer-Grundausbildung

Die Kunst, sich selbst und eine Gruppe zu leiten



Gruppenleiten ist mehr als das Vermitteln von Unterrichtsstoff oder die Anleitung von Übungspraktiken. Wer als Übungsleiterin, Trainer, Kursleiterin oder Dozent mit Gruppen arbeitet weiß, wie komplex diese Aufgabe ist. Es muss viel bedacht und berücksichtigt werden, damit die Teilnehmenden zufrieden sind und man selbst die Freude an der Arbeit behält.

In dieser Weiterbildung erhalten Sie eine praxisnahe Einführung in die Grundlagen des Gruppenleitens. Bewährte Methoden und Haltungen werden erfahrungsorientiert vorgestellt, daneben gibt es auch eine Reihe bewährter Tipps und Tricks, die jede Gruppenarbeit lebendig werden lassen. Methodische Grundlage ist die Themenzentrierte Interaktion (TZI) kombiniert mit achtsamkeitsbasierten Körper- und Entspannungsübungen.

Weitere Themen sind:

- Vorbereitung, Durchführung und Reflexion eines Kurses
- Anfangs- und Schlussituationen
- Umgang mit Störungen, Konflikten und Krisen
- Leitungsverständnis und Kommunikationshilfen

Das Gruppentraining richtet sich an Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter, Trainer, DozentInnen der Aus-, Fort- und Weiterbildung, Team- und Projektleitende, sowie an alle, die sich für lebendiges Lernen und Lehren interessieren und diesen Ansatz in die eigene Arbeit (z.B. Selbsthilfe, Training, Entspannung, TAA, MBSR, etc.) integrieren wollen.

Die Arbeitsweise des Seminars ist prozessorientiert, das heißt: die Teilnehmenden können konkrete Situationen aus ihrer praktischen Arbeit mit Gruppen einbringen. Spezielle Vorerfahrungen sind für diesen Kurs nicht erforderlich, wohl aber die Lust, sich auszuprobieren und die Neugierde auf einen lebendigen Prozess der Selbsterfahrung.

**Das Seminar schließt mit einem Zertifikat über die Teilnahme an dem Kurs ab.
Für die Teilnahme an dem Intensivseminar kann Bildungsurlaub beantragt werden.**

Referent

Rüdiger Standhardt, selbstständiger Trainer, Berater und Coach. Dipl.-Pädagoge, Dipl.-TZI-Gruppenleiter (RClint), Supervisor, Yogalehrer (BDY/EYU), Ausbilder für das Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA) und Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR). Autor verschiedener Buchveröffentlichungen mit Cornelia Löhmer, u. a. *TZI – Die Kunst, sich selbst und eine Gruppe zu leiten. Einführung in die Themenzentrierte Interaktion* (Klett-Cotta)



Termin und Ort steht für 2020 noch nicht fest.



BILDUNGS-AKADEMIE
DES LANDESPORTBUNDES HESSEN E.V.



Forum Achtsamkeit
Institut für Ausbildung,
Training und Coaching