

Multiplikatoren-Schulung

Training Achtsamkeit in Organisationen

Die Kunst, sich selbst und eine Organisation achtsam zu führen

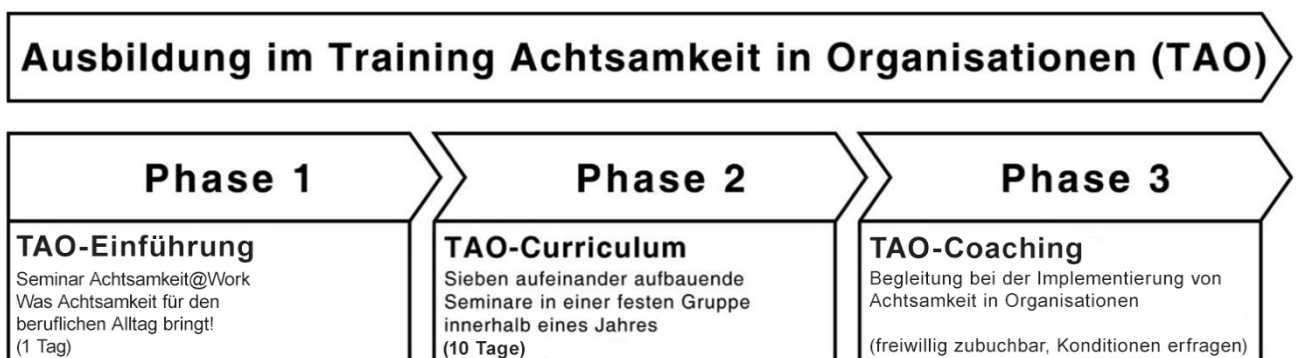
Das Training Achtsamkeit in Organisationen (TAO) nach Rüdiger Standhardt beschreibt einen professionellen, wirkungsvollen und weltanschaulich neutralen Weg zur Bewusstseinsentwicklung. Die Menschen erfahren die Kraft der Stille und werden zur Tat befreit angesichts der Herausforderungen der unsicheren und komplexen Arbeitswelt und der Zerstörung unseres Planeten. In der Trainer:innen-Ausbildung Achtsamkeit in Organisationen qualifiziert Rüdiger Standhardt zusammen mit seinem Dozententeam Mitarbeiter, Führungskräfte, Trainer, Berater und Coaches das Training Achtsamkeit in Organisationen (TAO) professionell durchzuführen und in den unterschiedlichsten beruflichen Zusammenhängen zu verankern. Seit 1998 hat Rüdiger Standhardt über tausend Achtsamkeitstrainer:innen ausgebildet, die im gesamten deutschsprachigen Raum Achtsamkeitstrainings anbieten.

Die Trainer:innen-Ausbildung richtet sich an Menschen, die

- eine einfach umsetzbare und wissenschaftlich fundierte Achtsamkeitspraxis suchen sowie daran interessiert sind, Achtsamkeit selbst zu erleben und einzuüben und
- andere Menschen - insbesondere in Organisationen - auf ihrem Weg zu mehr Achtsamkeit und Selbstverantwortung begleiten wollen sowie das Training Achtsamkeit in Organisationen (TAO) als wirkungsvolle Maßnahmen für individuelle und gesellschaftliche Transformation im beruflichen Kontext implementieren wollen.

Ausbildungsstruktur

Die Trainer:innen-Ausbildung Achtsamkeit in Organisationen ist ein dual aufgebautes Training. In den verschiedenen Seminarbausteinen werden die theoretischen und praktischen Inhalte des Trainings Achtsamkeit in Organisationen (TAO) alltagstauglich und umfassend vermittelt.



Die Teilnehmenden etablieren die Übungspraktiken in ihren persönlichen Alltag und erlernen gleichzeitig alle relevanten Aspekte, um Achtsamkeit im beruflichen Kontext zu vermitteln. Zwischen den einzelnen Seminarbausteinen finden Peergruppentreffen statt, in denen die Anleitung der Achtsamkeitspraktiken eingeübt, gegenseitig supervidiert und schriftlich reflektiert wird. Alle Teilnehmenden führen am Ende der Phase zwei der Ausbildung das Training Achtsamkeit in Organisationen (TAO) in einem beruflichen Kontext durch und dokumentieren ihre Erfahrungen in einer Abschlussarbeit.

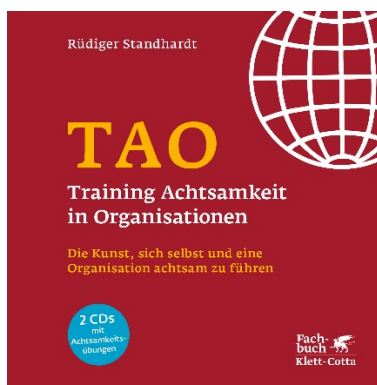
Kontinuierliche Lernpatenschaften, die tägliche Übungspraxis, Erfahrungsberichte, ausbildungsbegleitendes Literaturstudium, eine regelmäßige Rückkoppelung mit der Ausbildungsleitung und Supervisionseinheiten während der Seminartage unterstützen den individuellen Entwicklungsprozess.

Voraussetzungen

Die innere Bereitschaft, einen intensiven Entwicklungsprozess zu durchlaufen und während der Ausbildung täglich mindestens 15 Minuten Achtsamkeit zu praktizieren, dreimal am Tage das achtsame Innehalten einzuüben sowie die Bereitschaft zum regelmäßigen Literaturstudium, zur schriftlichen Reflexion und zum Austausch in der Peergruppe.

Unterlagen

Alle Teilnehmenden erhalten während des Seminars umfangreiche Unterlagen zur Theorie und Praxis des Trainings Achtsamkeit in Organisationen und zur Gestaltung der Achtsamkeitstrainings. Außerdem das Buch „TAO – Training Achtsamkeit in Organisationen“ von Rüdiger Standhardt.



Zertifikat

Die Ausbildung zum / zur Kursleiter/in in Progressive Muskelentspannung für Erwachsene schließt mit einem Zertifikat vom Forum Achtsamkeit über die Teilnahme an der Ausbildung ab und befähigt, selbstständig Entspannungsgruppen (z.B. in Schulen, Hochschulen, Volkshochschulen, Vereinen und Unternehmen) anzuleiten.

Die PME-Ausbildung ist von den Krankenkassen als Zusatzqualifikation im Bereich Gesundheitsförderung anerkannt. Diese Zertifizierung erfolgte durch die Zentralen Prüfstelle

Prävention (ZPP). Außerdem ist die PME-Ausbildung durch den Berufsverband für Entspannungspädagogik e.V. (www.bv-ep.de) zertifiziert.

Teilnehmer:innen

Alle Menschen, die Entspannung einüben wollen, die Lust auf Zeitwohlstand haben, inspirierende und humorvolle Impulse wünschen sowie zur Selbstreflexion bereit sind. Wichtig ist die Bereitschaft, das Anleiten der TAO-Achtsamkeitstrainings erlernen zu wollen.

Konzept

Lebendiges Lernen auf der Basis der Themenzentrierten Interaktion (TZI) nach Ruth C. Cohn ist die Basis der Multiplikatoren-Schulung. Das bedeutet, dass die Teilnehmenden einen intensiven Bewusstwerdungsprozess durchlaufen, achtsam die eigenen Denk- und Verhaltensgewohnheiten reflektieren und eine Haltung der Achtsamkeit und Selbstverantwortung kultivieren und Schritt für Schritt das Anleiten der unterschiedlichen Achtsamkeitsübungen erlernen. Fragen und Themenwünsche der Teilnehmenden sind sehr willkommen.

Arbeitsmethoden / Lehrmittel

Vorträge zu verschiedenen Themen, Achtsamkeitsübungen, Einzelreflexion, Gruppenübungen, Erfahrungsaustausch und Reflexion in der Gruppe und Praxistransfer.

**Wer lernen möchte,
Achtsamkeit in einer unternehmensgerechten
„Darreichungsform“ zu vermitteln, ist in dieser Ausbildung genau richtig.
Besonders beeindruckt haben mich das hohe Engagement
des Leiters und die Leichtigkeit der Durchführung.
Die Teilnehmenden wurden durch die Übungen in einen tiefen
Selbstreflexionsprozess gebracht, der letztlich die
Voraussetzung ist, Achtsamkeitstrainings authentisch
und mit großer Tiefe zu leiten.**

Angelika von der Assen