



Forum Achtsamkeit

Institut für Ausbildung,
Training und Coaching

Trainerausbildung Achtsamkeit am Arbeitsplatz für MBSR-Lehrende

Unser Leben ist aus der Balance geraten. Immer mehr Menschen leiden unter den Folgen von Stress, Beschleunigung, Arbeitsverdichtung, Veränderungsgeschwindigkeit, Unsicherheiten und Fremdsteuerung. Um den wachsenden Herausforderungen und Turbulenzen unseres privaten und beruflichen Alltags angemessen begegnen zu können, benötigen wir wirksame Gegenpole: Innehalten, Entschleunigung, Achtsamkeit und Stille. Und wir benötigen Menschen, für die Achtsamkeit eine selbstverständliche Grundlage ihres Lebens ist und die darüber hinaus in der Lage sind, Achtsamkeit am Arbeitsplatz zu kultivieren.

Aus meinen langjährigen Erfahrungen mit Mitarbeitern und Führungskräften in den unterschiedlichsten beruflichen Zusammenhängen und meinen Ausbildungskursen in achtsamkeitsbasierten Verfahren haben wir - Cornelia Löhmer und ich - das *Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA)* entwickelt, mit dem ein Ausweg aus der Stress- und Burnout-Falle möglich ist.

In der einjährigen Trainerausbildung Achtsamkeit am Arbeitsplatz qualifizieren wir Menschen, unser *Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA)* durchzuführen und in den unterschiedlichsten beruflichen Zusammenhängen zu verankern.

Die Trainerausbildung Achtsamkeit am Arbeitsplatz richtet sich an Menschen, die

- wirkungsvolle Maßnahmen gegen die zunehmende Stress- und Burnout-Falle im beruflichen Kontext implementieren wollen,
- einen alltagstauglichen und weltanschaulich neutralen Ansatz zur systematischen Schulung der Achtsamkeit suchen,
- daran interessiert sind, Achtsamkeit zu erleben und einzuüben,
- andere Menschen – insbesondere am Arbeitsplatz – auf ihrem Weg zu mehr Achtsamkeit begleiten wollen,
- an einer professionellen Schulung interessiert sind, um das Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA) im beruflichen Kontext durchführen zu können.

Ausführlichere Infos siehe: <http://www.achtsamkeit-am-arbeitsplatz.de/ausbildung.htm>

Für zertifizierte MBSR-Lehrende gibt es die Möglichkeit, einer stark verkürzten TAA-Ausbildung. Diese verkürzte Version enthält nachfolgende acht Schritte:

1. Den **Fragebogen** beim *Forum Achtsamkeit - Institut für Ausbildung, Training und Coaching*, E-Mail: info@forumachtsamkeit.de anfordern.
2. **Telefonisches Vorgespräch** mit Rüdiger Standhardt, nachdem zuvor der Fragebogen ausgefüllt und mir zugemailt wurde. MBSR-Lehrende, die nicht beim Forum Achtsamkeit bzw. Giessener Forum ausgebildet worden sind, senden mir außerdem eine Kopie des MBSR-Zertifikates zu.
3. **Überweisung der Zertifizierungsgebühr** an das Forum Achtsamkeit in Höhe von 350,- EUR auf das nachfolgende Konto: Volksbank Mittelhessen eG, IBAN: DE81 5139 0000 0051 0791 08, BIC: VBMHDE5FXXX mit dem Stichwort: „Zertifizierungsgebühr TAA-Trainer/in“
4. Besuch des dreitägigen **Seminars „Timeout@Work“**. Termine, Kursgebühr (390,- EUR) und nähere Informationen siehe: <http://www.achtsamkeit-am-arbeitsplatz.de/seminar.htm> - die Anmeldung erfolgt direkt bei der Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V., Telefon: 069 / 6789-220. Bei der Anmeldung bitte angeben: MBSR-Lehrer/in.
5. Am zweiten Abend des Seminars „Timeout@Work“ werden von 17 – 18 Uhr die kompletten Unterlagen des TAA-Curriculums durchgesprochen; außerdem erhalten alle MBSR-Lehrende eine Zugangsberechtigung zur Nutzung des ausführlichen internen Bereichs mit vielen Artikeln zur Theorie und Praxis von TAA und Achtsamkeit in Unternehmen.
6. **Durchführung eines Trainings Achtsamkeit am Arbeitsplatz** (10 x 45 min. möglichst am Arbeitsplatz) **und Dokumentation** dieses Trainings (mindestens 12 DIN A 4 Seiten) möglichst innerhalb eines Jahres nach dem Timeout-Seminar.
7. **Telefonisches Nachgespräch** mit Rüdiger Standhardt, nachdem das Training durchgeführt wurde, die Dokumentation an Rüdiger Standhardt gemailt wurde (info@forumachtsamkeit.de) und Klärung der offenen Fragen.
8. **Zusendung des Zertifikates** „Ausbildung zur/zur Trainer/in für Achtsamkeit am Arbeitsplatz“

Das Buch mit CD zur Trainerausbildung Achtsamkeit am Arbeitsplatz:

Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt

Timeout statt Burnout.

Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit.

Stuttgart: Klett-Cotta 2012, 6. Auflage 2017

