

TrainerIn für Achtsamkeit in Organisationen

Trainer for Mindfulness in Organisations (TfMO)



Start im Oktober 2021



Inhalt

TrainerIn für Achtsamkeit in Organisationen	1
Zusammenfassung.....	3
Achtsamkeit in der Arbeitswelt.....	4
Kernaspekte dieser beruflichen Weiterbildung	6
Ausbildungsgang: TrainerIn für Achtsamkeit in Organisationen	8
Ihr Nutzen.....	8
Key Facts.....	9
Die Bausteine.....	9
To Do's.....	10
Übersicht über die Inhalte.....	11
Ausbilderteam.....	16
Teilnahmevoraussetzungen	22
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)	23

Zusammenfassung

Achtsamkeitsübungen haben sich mittlerweile als eine nützliche und transformative Form des Trainings für Führungskräfte und Organisationen etabliert. Viele Firmen experimentieren mit dem Einsatz von achtsamkeitsbasierten Methoden in deren Lernangeboten – und einige Firmen sind schon dabei global Programme auszurollen. Es gibt auch viele TrainerInnen, die gerne Achtsamkeitsmethoden in ihre Arbeit integrieren würden – als Ausdruck eines über Jahre kultivierten Interesses, oder auch um neue Methoden kennenzulernen.

Diese berufliche Weiterbildung ist so aufgebaut, dass Sie in drei Bereichen Kompetenzen vermittelt, die für die Anwendung von Achtsamkeit in beruflichen Kontexten nötig sind:

- Achtsamkeitspraxis und verwandte achtsamkeitsbasierte Methoden
- Einführung in die Neurophysiologie, insbesondere Soziale Neurowissenschaft und auch Aspekte der kontemplativen Psychologie
- Tools für die Konzeption und Durchführung von achtsamkeitsbasierten Trainings.

Achtsamkeit zu übermitteln ist nicht bloß die Weitergabe einer Methode - man kann Achtsamkeit nicht lehren, wenn man sie nicht in einer echten Weise verkörpert. Unsere eigene Achtsamkeit über die persönliche Praxis zu kultivieren ist deshalb die unerlässliche Grundlage, um in diesem Feld als authentischer und kompetenter Trainer wahrgenommen zu werden. Auch das spielt eine zentrale Rolle in unserer Ausbildung.

TrainerIn für Achtsamkeit in Organisationen (20 Monate)

- 9 Module
- 4 Webinare
- 2 Retreats
- Supervision

Achtsamkeit in der Arbeitswelt

Achtsamkeitspraxis ist eine 2500 Jahre alte Tradition und wurde ursprünglich vor allem in abgelegenen buddhistischen Klöstern praktiziert. Heute wird Achtsamkeit auch in unserer schnellen westlichen Welt geübt, ergründet und angewendet. Unser Gehirn oder Geist hat die angeborene Fähigkeit achtsam zu sein. Es ist nichts, was wir neu erlernen müssten – Achtsamkeit ist eher etwas, das wir weiter kultivieren und stärken können.

Es gibt heute viele Achtsamkeitsmethoden, die sich aus der altherwürdigen Achtsamkeitsmeditation entwickelt haben, und welche sich sehr gut in den Arbeitsalltag integrieren lassen. Durch die Einführung **an-gewandter Achtsamkeitspraxis** können Firmen und Organisationen heute wissenschaftliche Erkenntnisse über Achtsamkeit und Neurophysiologie in ihren Unternehmensalltag und ihre Unternehmenskultur integrieren.

Die neurophysiologische Forschung sowie die Erfahrung einer Reihe innovativer Firmen, die mit neuen Ansätzen von Bildung und Mitarbeiterentwicklung experimentierten, haben erwiesen, dass Achtsamkeit wesentlich zur Reduktion von Stress und Widerstandskraft (Resilienz) beitragen kann, emotionale Intelligenz und Kooperationsbereitschaft fördert. Zudem bringt das rückhaltlose, volle Einlassen auf den gegenwärtigen Moment Authentizität und Vertrauen, ein reifes, reflektiertes Auftreten und eine entsprechende Lebensweise.

Auf dieser Basis etabliert sich die Achtsamkeitsschulung immer mehr als effektives und transformatives Training am Arbeitsplatz. Dies sind einige Varianten, wie Achtsamkeit heute in der Arbeitswelt angewendet wird:

- Viele Workshops und Seminare beinhalten eine kurze Einführung in die Meditation, um einen ersten Geschmack von Achtsamkeitstechniken zu vermitteln.
- In den Gesundheitsmanagement-Angeboten der Unternehmen gibt es immer häufiger auch Achtsamkeitskurse zur Stressbewältigung und Resilienzförderung.
- In Führungskräfte trainings bieten die Firmen einen Mix von Achtsamkeitstechniken zusammen mit neurophysiologischen Inhalten an, mit dem Ziel der Entwicklung von Klarheit, Fokus, emotionaler Intelligenz und produktiver Zusammenarbeit.
- Schließlich experimentieren viele Firmen mit einfachen Achtsamkeitspraktiken, die in typische Arbeitssituationen integriert werden können, zur Verminderung der Fragmentierung und des hohen Tempos im Arbeitstag.

Aber auch wenn Achtsamkeit mittlerweile im Bereich der persönlichen Entwicklung, Gesundheitsvorsorge und Bildung einen festen Platz einnimmt, ist fraglich, ob sie sich so einfach auf den Arbeitsplatz übertragen lässt. Die Arbeitswelt ist anders und erfordert eine Anpassung der Methodik sowie auch etwas Vorsicht, damit Achtsamkeit ihren nutzbringenden Effekt entfalten kann. Einige Punkte, die zu bedenken sind:

- Motivation – Menschen, die aus spirituellem Interesse mit Achtsamkeitspraxis beginnen, oder weil sie sich im Erholungsprozess nach Erschöpfung/Burn-Out befinden, sind typischerweise den transformativen Aspekten von Achtsamkeitspraktiken gegenüber aufgeschlossen. Am Arbeitsplatz ist das nicht unbedingt der Fall. Dazu kommt, dass dort der Fokus verstärkt auf messbare,

feststellbare, vielleicht sogar für die Geschäftsbilanz relevante Ergebnisse gerichtet ist. Das hat natürlich einen Einfluss darauf, wie man sich dem Thema Meditation nähert. Es braucht Geschick, um die Menschen auf eine tiefere Reise einzuladen.

- Umgebung – Normalerweise ist der räumliche und zeitliche Rahmen am Arbeitsplatz eingeschränkt und erfordert eine sehr fokussierte Einführung in das Thema Achtsamkeit.
- Anwendung – Da die Trainings entweder selbst bezahlt oder von den Firmen beauftragt werden, besteht eine höhere Betonung auf der Anwendung von Achtsamkeit und nicht in erster Linie auf dem Aspekt der persönlichen Transformation. Traditionell nennt man diesen Aspekt ‚Achtsamkeit im Handeln‘. Dies ist hilfreich, entfaltet aber nicht immer die volle Kraft der Achtsamkeit. Etwas Tiefgang ist notwendig.
- Kognitive Annäherung – Im Allgemeinen ist das Bildungsniveau der Personen, die mit Achtsamkeitsmethoden am Arbeitsplatz bekannt gemacht werden, recht hoch. Daher ist es nötig, auch eine klare, verständliche, durch Fakten gestützte Erklärung sowie den neurophysiologischen Hintergrund der Wirkung von Achtsamkeitsmeditation zu liefern. Das ist besonders deshalb wichtig, weil viele TeilnehmerInnen an der für den Führungsalltag in der Organisation relevanten Anwendung interessiert sind, und manchmal nicht sofort an dem Aspekt persönlicher Transformation. Deshalb ist ein klares kognitives Verständnis des Prozesses der Achtsamkeitsentwicklung auch wichtig – um die Öffnung für ein tieferes Interesse auch zu schaffen.

Schließlich ist es wesentlich, worum es bei der Achtsamkeit insgesamt geht. Im Kern ist Achtsamkeit gar nicht zielorientiert. Ihre tiefere Bedeutung erschließt sich nur dann, wenn man die ihr zugrunde liegenden ethischen Gesichtspunkte und Verhaltensaspekte versteht und einbezieht. Die Gefahr ist, dass am Arbeitsplatz Achtsamkeit sehr zielorientiert geübt wird und der ethische oder historische Hintergrund vernachlässigt wird. Das würde bedeuten, dass Achtsamkeit instrumentalisiert wird und sie dadurch viel von ihrer ursprünglichen Wirkkraft verliert. Es erfordert ein Bewusstsein darüber, ein tiefes Einlassen und viel Übung der Achtsamkeitspraktiken, dann werden die Authentizität und ihre Kraft bewahrt. Die ursprüngliche Form der Achtsamkeit zu üben heißt in jeder Umgebung ganz geistesgegenwärtig und präsent zu sein. Echte Präsenz kann niemals instrumentalisiert werden.

Kernaspekte dieser beruflichen Weiterbildung

Achtsamkeitsmeditation ist eine einfache und wirkungsvolle Methode, um den Geist zur Ruhe zu bringen. Sie hilft, Stress und Sorgen zu reduzieren. Zudem bringt das rückhaltlose, volle Einlassen auf den gegenwärtigen Moment Authentizität und Vertrauen, ein reifes, reflektiertes Auftreten und eine entsprechende Lebensweise hervor. Im Rahmen unserer Weiterbildung betonen wir diese Aspekte:

Authentische Verkörperung von Achtsamkeit

Bei der Arbeit mit anderen sind, vor allem wenn es sich um den Bereich Achtsamkeit handelt, Authentizität und Präsenz unerlässlich. Achtsamkeit zu übermitteln ist nicht bloß die Weitergabe einer Methode; es ist mehr wie die Übertragung eines Funkens. Man kann Achtsamkeit nicht lehren, wenn man sie nicht in einer echten Weise verkörpert. Das soll nicht heißen, dass wir Ruhe und Aufmerksamkeit perfektioniert haben müssen; es heißt vielmehr zu vertrauen, dass, wenn wir echt und völlig präsent sind bei dem, was ist – sogar bei Unsicherheit und in schwierigen Situationen – eine wirkliche Übermittlung von etwas stattfinden kann, das wir „völlig geistesgegenwärtig“ nennen.

Unsere eigene authentische Gegenwart zu kultivieren ist also die Grundlage dafür, anderen Achtsamkeit übermitteln zu können. Dies ist der innere notwendige Aspekt, der durch Methoden und kognitive Einsichten ergänzt wird. In dieser Ausbildung legen wir viel Wert darauf unsere authentische Gegenwart zu entwickeln.

Neurophysiologie und kontemplative Psychologie

Die Neurophysiologie ist ein Feld zwischen Physiologie und Neurowissenschaft, das sich mit der Erforschung der Funktionsweise des Geists und des Nervensystems befasst. Sie findet Beachtung in vielen Bereichen – im Kontext eines Arbeitsplatztrainings können ihre Erkenntnisse Einblicke in die Wechselwirkung von Körper und Geist - in uns selbst und zwischen Menschen, geben. Vor allem die Soziale Neurowissenschaft gibt uns Aufschlüsse über unser Funktionieren als soziale Wesen.

Achtsamkeit und Neurophysiologie ergänzen sich in dieser Ausbildung. Man kann sagen, dass Neurophysiologie und kontemplative Psychologie die Wissensbasis bilden, während Achtsamkeit die empirische Erforschung dieses Wissens sowie die Anwendung auf unseren eigenen Körper, Geist und Umgebung darstellt. Gegenwärtig findet in diesem Bereich der Integration von Neurophysiologie und Achtsamkeit viel wissenschaftliche Forschung statt, aus deren Erkenntnissen wir uns im Verlauf der Ausbildung bedienen.

Kontemplative Psychologie ist eine Weisheit, die aus der buddhistischen und anderen spirituellen Traditionen stammt. Traditionellerweise haben sich buddhistische Ethik und Psychologie sowie Achtsamkeit immer ergänzt. Man kann sagen, es ist eine Landkarte, während das andere die tatsächliche Wanderung durch die Landschaft darstellt. Es ist wichtig eine gute Grundbildung der kontemplativen Psychologie zu haben, um die Grundlagen der Achtsamkeit und ihr Potential zu verstehen.

Kontemplative Psychologie ist hauptsächlich erfahrungsorientiert, abgeleitet von Achtsamkeitsmeditation und anderen kontemplativen Praktiken. Kontemplative Psychologie hilft uns, ein klares und genaues Gewahrsein unserer gegenwärtigen Situation, einschließlich ihrer Probleme oder Störungen zu erhalten. Durch diese Einsicht können wir die Natur des Geistes und der Gedanken durchschauen und dadurch Klarheit jenseits unserer Gedanken gewinnen. Dann erleben wir die Dinge in einer Weise, die über unser typisches zielorientiertes, diagnostisches Denken hinausgehen. Kontemplative Psychologie vermittelt uns

viele wesentliche Einsichten, die den Erkenntnissen der westlichen sozialen Neuropsychologie ähnlich sind, vor allem im Bereich des Umgangs und der Zusammenarbeit mit anderen.

Den Rahmen fürs Lernen erschaffen

Ein weiteres Element unserer Ausbildung ist schließlich, mehr über Lernprozesse zu erfahren. Ein Lehrstil, der hauptsächlich darauf zielt, Wissen vom TrainerIn auf die TeilnehmerIn zu übertragen, ist erstens veraltet und nutzt zweitens nicht die enorme Kraft und Weisheit, die schon in der Gruppe selbst vorhanden sind. Moderne Lehrmethoden beinhalten, dass die Lehr-/Lernsituation sowohl ein Forum der Wissensvermittlung, aber ebenso ein kreativer Prozess, der sich auf das Wissen und die Erfahrung aller gründet, TeilnehmerIn wie TrainerIn.

Wir merken immer sofort, wie es sich anfühlt, wenn eine Fortbildung funktioniert:

Die Leute sind wach, sehen mit Interesse und Faszination das Material, die Lehrperson und die Mitteilnehmer an. Interessiertes Murmeln oder leise Begeisterung sind zu hören, oder die reine Stille tiefer Nachdenklichkeit. Von Teilnehmern erstellte Schaubilder, die den Lernprozess wiedergeben, zieren die Wände. Auf den Tischen liegt Lernmaterial aus Papier und anderen Stoffen. Es herrscht eine Atmosphäre von Offenheit und Intensität. Die Leute neigen sich zueinander, zum Lehrer und zu sich selbst, wenn sie ihren inneren Prozess nachvollziehen und nachdenken.

Wie man so eine Lernumgebung schafft, ist auch ein wichtiger Aspekt dieses Trainings.

Ausbildungsgang: TrainerIn für Achtsamkeit in Organisationen

In dieser Ausbildung werden die TeilnehmerInnen befähigt, Achtsamkeitsübungen am Arbeitsplatz einzuführen und ganze Trainings durchzuführen. Dazu gehören:

Auch werden die grundlegenden Kenntnisse über Achtsamkeit und Neurophysiologie als Basis und Rahmen für die Arbeit mit Achtsamkeit vermittelt.

- Grundlegende Achtsamkeitsübungen zum Selbstmanagement
- Grundlegende Achtsamkeitsübungen für Präsenz und Gewahrsein in Workshops und Teamsituationen.
- Anwendung von Achtsamkeitspraktiken in Arbeitsbesprechungen und Teamkommunikation
- Anwendung mit Führungskräften in Workshops

Ihr Nutzen

Unser Anliegen ist es, den TeilnehmerInnen eine fundierte Grundlage in achtsamkeitsbasierten Methoden zu vermitteln sowie die wissenschaftlichen Grundlagen der Forschung damit in Einklang zu bringen. Diese Verbindung ermöglicht das Thema Achtsamkeit glaubwürdig und authentisch in Organisationen zu vermitteln.

Nach diesen knapp zwei Jahren sind die TeilnehmerInnen in der Lage in ihre bestehenden Beratungen, Coaching, Seminare oder in ihren Führungsalltag achtsamkeitsbasierte Methoden und Themen zu integrieren bzw. zu lehren.

Durch die eigene Praxis und Erprobung unterschiedlicher Achtsamkeitsmethoden entwickeln die Teilnehmer eine wertschätzende Haltung sich selbst und anderen gegenüber.

Key Facts

Die Ausbildung wird den Themen aus der Corporate World

- gerecht und ist stark praxisorientiert – die neu erworbenen Kompetenzen können sofort in den Alltag integriert werden.
- Kontinuierliche Eigenreflektion findet statt, um den persönlichen Entwicklungsprozess zu fördern.
- Die Ausbildung wird wissenschaftlich begleitet und ausgewertet.
- Die Webinare geben einen fundierten theoretischen Einblick in die Zusammenhänge zwischen Achtsamkeit und Neurophysiologie.
- Lerngruppen garantieren das Aufrechterhalten des Lernprozesses und bieten zusätzliche Möglichkeiten des Austausches und Übens.
- Regelmäßiges Feedback durch die LehrtrainerInnen ermöglicht neue Perspektiven zu integrieren.
- Tägliche Achtsamkeitspraxis ist nötig, um den gewünschten Erfolg der Ausbildung zu garantieren.
- Am Ende steht unser Zertifikat.

Die Bausteine

In einem persönlichen Vorgespräch (Präsenz- oder Telefon/Skype-Gespräch) mit einem der LehrtrainerInnen können bei Bedarf weitere Informationen eingeholt und offene Fragen geklärt werden, um die Intention zu festigen und die Entscheidung zur Teilnahme fundiert zu treffen. In den Ausbildungen wird zwischen den Modulen eine Brücke gebaut durch Webinare, E-Learning, und Interventionsgruppen, sowie dem Erproben des Erlernten in der Unternehmenspraxis.

Lehrmodule - Präsenzseminare

In den Präsenzmodulen steht das praktische Erfahren im Vordergrund. Theoretische Impulse werden sofort erlebbar gemacht und direktes Feedback ermöglicht regelmäßig Lernschleifen, um sich kontinuierlich zu entwickeln. Ein Erprobungsrahmen, bevor die TeilnehmerInnen „live“ im Unternehmenskontext oder in der eigenen Beratungspraxis Achtsamkeit integrieren.

Webinare

Neurophysiologie sowie Achtsamkeitsübungen werden praxisrelevant vermittelt und vertieft.

Reminder

Es werden zwischen den Seminarblöcken kleinere Erinnerungen und Aufgaben gestellt, um diesen kontinuierlichen Lernprozess aufrecht zu erhalten.

Intervisionsgruppen

Hier treffen sich die TeilnehmerInnen, um zu üben, sich gegenseitig zu supervidieren, gemeinsam die Achtsamkeitsübungen zu vertiefen. Diese Gruppen sollten als Präsenztreffen stattfinden.

Supervision

Die TeilnehmerInnen stellen aus ihrer Praxis Fälle und Projekte vor, die im Gruppenkontext besprochen werden, um möglichst vielfältiges Feedback zu bekommen. Hier kann kreativ überlegt werden, wie Achtsamkeit im Unternehmenskontext integriert werden kann, welche Hindernisse dem Entgegenstehen und wie diese ausgeräumt werden können.

To Do's

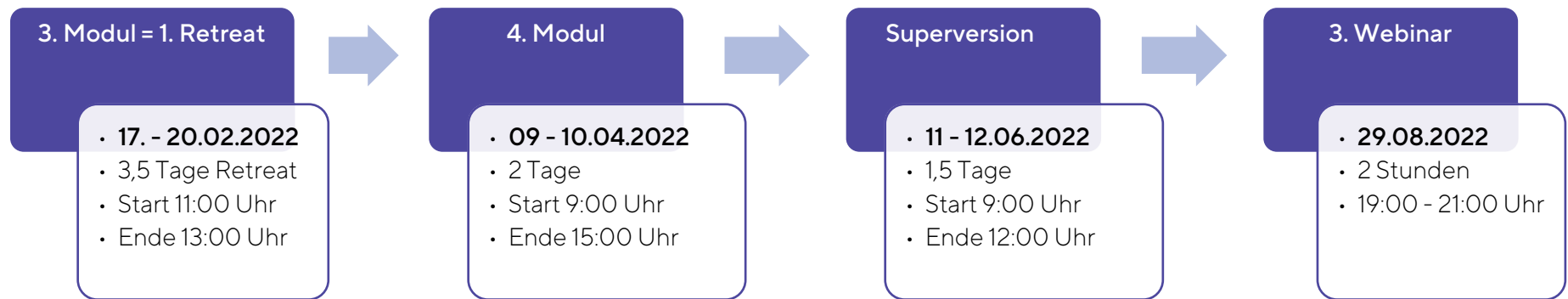
- 90% Anwesenheit bei den Präsenzseminaren
- Intervisionsgruppen: 40 Zeitstunden insgesamt
- Theorie: Literaturstudium 30 Zeitstunden / 1 Buch als Referat (Zusammenfassung)
- Persönliches Journal: Erfassung der persönlichen Meditationszeiten sowie persönliches Lerntagebuch
- Commitment für regelmäßige Achtsamkeitspraxis (tägl. mind. 10 Minuten)
- Abschlussprojekt: Vorstellung und Ausarbeitung
- Bearbeitung der Entwicklungsaufgaben zwischen den Modulen
- Schriftliche Selbstreflektion über den Jahresprozess

Übersicht über die Inhalte

Achtsamkeitspraktiken	Neurophysiologie	Kontemplative Psychologie	(Lern-)Prozesse gestalten
<ul style="list-style-type: none"> ● Achtsamkeitsmeditation ● Mitgefühlsmeditation ● Body Scan ● Achtsamer 4-Stufen-Prozess für den Umgang mit Emotionen ● Achtsamkeit im Alltag ● Achtsames Gehen ● Kontemplation ● Raumgewahrsein ● Achtsame Dialoge ● Achtsames Feedback ● Achtsamkeit in Arbeitsbesprechungen 	<ul style="list-style-type: none"> ● Grundlagen der Neurophysiologie des Gehirns ● Struktur des Gehirns ● Achtsamkeit und neurophysiologische Effekte ● Emotionen im Gehirn ● Das SCARF-Modell ● Soziale Neurowissenschaft/ Zusammenarbeit und Teamentwicklung ● Resilienz und Vitalität ● Neurowissenschaft von Einsicht und Problemlösung ● Lernwissenschaften: wie lernt unser Gehirn ● Neuroleadership 	<ul style="list-style-type: none"> ● Grundlegende Aspekte des Geistes in der kontemplativen Psychologie ● Ego und Selbstbild ● Neurotische und Weisheitsaspekte des Geistes verstehen ● Energien von Neurose in Weisheit umwandeln 	<ul style="list-style-type: none"> ● Fragen statt sagen ● Gruppenarbeit ● Eine Achtsamkeitseinheit konzipieren ● Mit Hindernissen arbeiten (Widerstand, Furcht, schwierige Teilnehmer usw.) ● Prozesse von Gruppenweisheit ● Aufbau von Modulen ● Rahmen gestalten ● Neuralgische Punkte identifizieren und die Haltung der Offenheit ● Neugier versus Linearität

Module und Inhalte



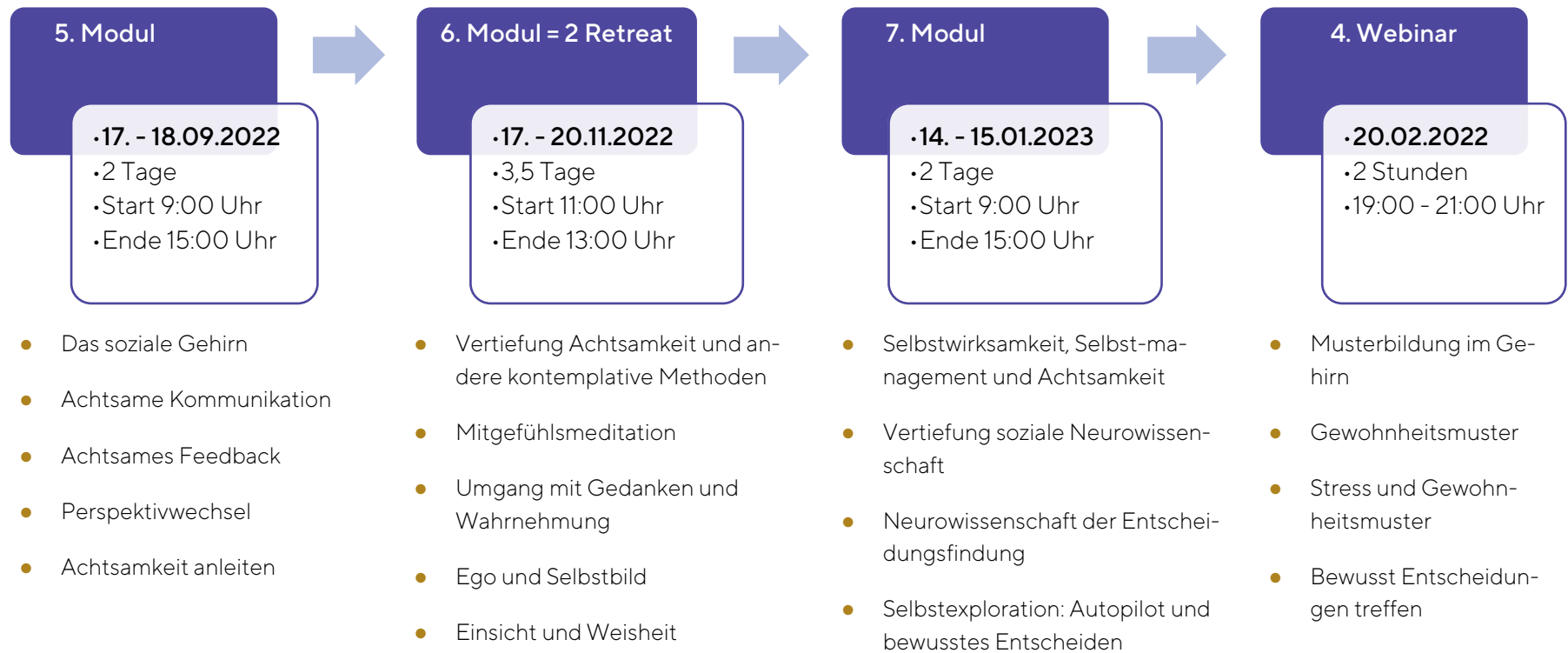


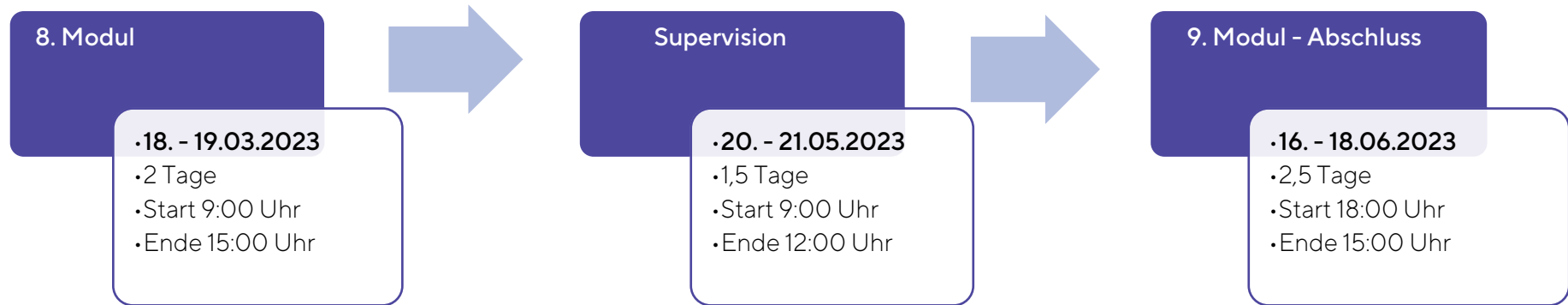
- Vertiefung Achtsamkeit und andere kontemplative Methoden
- Selbstgewahrsein und Einsicht
- Raumgewahrsein und Präsenz
- Vier Grundlagen der Achtsamkeit
- Vertiefung ‚Achtsamkeit im Handeln‘
- Den eigenen Mustern wohlwollend begegnen

- Achtsamkeit und Resilienz
- Gesundheitlicher Nutzen der Achtsamkeit

- Vorstellen eigener Projekte unter Supervision
- Persönliche Hindernisse auf dem Achtsamkeitspfad

- Achtsame Führung
- Mitgefühlsmeditation
- Das SCARF-Modell





- Führung
- Neuroleadership
- Haltung der Wertschätzung und Neugier
- Selbstführung = andere Führen
- The Mindful Leader
- Abschluss: Prozesse beenden

- Vorstellen eigener Projekte unter Supervision
- Persönliche Hindernisse auf dem Achtsamkeitspfad

- Vertiefung Achtsamkeitsmeditation
- Vertiefung achtsames Zuhören und achtsame Sprache / Feedback
- Perspektivwechsel
- Teamentwicklungstools: Achtsam Beziehungen gestalten
- Gruppenprozesse gestalten: Hindernisse und Flow
- Zertifizierung

Ausbilderteam

CHRISTOPHER TAMDJIDI

GESCHÄFTSFÜHRER Awaris GmbH

BERATER, TRAINER



Initiator eines der weltweit umfassendsten [Forschungsprojekte](#) zur Wirkung von Achtsamkeit im Unternehmensalltag mit der Hochschule Coburg. Dabei hat er u.a. die Umsetzung der Achtsamkeitstrainings in über 65 namhaften Unternehmen geleitet, welche die Basis der Forschung darstellen.

- 6 Jahre Unternehmensberater bei The Boston Consulting Group (München, Kuala Lumpur, London) Schwerpunkte Automobil-industrie und Maschinen/Anlagenbau.
- Seit 2004 Konzeption und Durchführung von Seminaren und Trainings zu authentischer Führung, Stressbewältigung und die Integration von kontemplativen Methoden in den Führungsalltag (inhouse und freies Seminarangebot);
- über 25 Jahre Erfahrung und Studium von kontemplativen, achtsamkeitsbasierten Methoden.
- Studium Physik am Imperial College of Science, Technology and Medicine/London und MBA.
- Jahrgang 1970, mit Familie in Köln lebend

LIANE STEPHAN

GESCHÄFTSFÜHRERIN Awaris GmbH

BERATERIN, TRAINERIN, COACH, AUSBILDERIN



„Achtsamkeit ist für mich die Basis für intelligentes Leadership. Achtsamkeit bedeutet im gegenwärtigen Moment zu sein und diesen Moment mit all den innewohnenden Potentialen wahrzunehmen und dann klare Entscheidungen zu treffen. Achtsamkeitsmeditation ist dabei das Vehikel, um diese Fähigkeiten zu stärken.“

- Seit 1995 intensive Auseinandersetzung mit buddhistischen Studien (Zen, Thich Nhat Hanh, tibetischer Buddhismus), Studium und Ausbildung in kontemplativen, achtsamkeitsbasierten Methoden sowie Aikidopraxis. Regelmäßige Teilnahme an Retreats.
- Zertifizierte systemische Lehrberaterin/-coach (DGSF und ProC Association), Supervisorin,
- Organisationsentwicklerin
- Seit über 30 Jahren ist Coaching ihre Leidenschaft. Liane Stephan verfügt über mehr als 1.000 Coaching-Stunden und war Ausbildungsleiterin für namhafte systemische Ausbildungsinstitute bei über 20 Lehrzyklen.
- Studium Diplomspportwissenschaft (Dipl.Sportwiss.);Schwerpunkt Motivationspsychologie (Coaching im Leistungssport) und Theater/Tanzpädagogik, Ausbildung zum Feldenkrais-Practitioner in Hamburg und San Francisco (Body-Mind-Lernmethode), Ausbildung in Integrativer Gestalttherapie(Bewegungstherapie) am Fritz Perls Institut/Hückeswagen, Ausbildung als systemische Beraterin (SG) und systemische Supervisorin(SG) am IFW Weinheim, Fortbildung in systemischen Strukturaufstellungen nach Matthias Varga van Kibed, Fortbildung bei Steve de Shazer: Lösungsorientierte Kurzzeittherapie, Weiterbildung Coaching unter dem Aspekt "ganzheitliche Präsenz" nach Haim Omer
- Jahrgang 1957, mit Familie in Bergisch Gladbach lebend

BARBARA MÄRTENS

BUDDHISTISCHE LEHRERIN



Buddhistische Lehrerin mit über 20 Jahren Praxis in Meditation und Kontemplation. Sie lehrt europaweit Seminare.

- Sie ist seit vielen Jahren Dozentin im Karuna-Team und seit einigen Jahren Fakultätsleiterin.
- Sie unterrichtet u.a. Maitri-Raumgewahrseins-Praxis und andere kontemplative Herangehensweisen an Kunst, Arbeit und vielfältige Lebensthemen.
- Besonderer Schwerpunkt liegt hierbei im Training von Sinneswahrnehmungen und kreativem Ausdruck in Gruppen- und Einzelarbeit.
- Sie ist zudem Diplom-Kultur-Pädagogin und ausgebildet in Zen-Künsten/ Seinserfahrung.

GERD METZ

COACH, TRAINER, PSYCHOTHERAPEUT, AUSBILDER



Diplom-Psychologe, systemisches Führungskräftecoaching, Supervision, Trainings in dialogischer Kommunikation, Ausbilder für Achtsamkeits- und MBSR-Lehrer (Mindfulness Based Stress Reduction), im Vorstand der Gesellschaft für Bewusstseinswissenschaften und Bewusstseinskultur, integrale Psychotherapie.

- Aufbau und langjährige Leitung der Psychologischen Beratungsstelle in Herzogenaurach. Danach selbstständig als Coach, Trainer, Psychotherapeut.
- 26 Jahre Trainer am Odenwaldinstitut, 3 Jahre an der IBM-Akademie für Führungskräfte, seit 4 Jahren an der Akademie Heiligenfeld Bad Kissingen
- MBSR-Trainer seit 2003 - Mindfulness Based Stress Reduction - (für Führungskräfte, Ärzte, Psychologen und Psychotherapeuten), sowie Ausbilder für Achtsamkeits-/MBSR Lehrer
- 11/2 in Indien, Thailand, Japan, Korea zur intensiven Praxis und Erforschung der Meditation, sowie 1 Jahr in den USA.
- Referent und Workshop-Leitung zu Themen der Bewusstseinskultur/Achtsamkeit in Beruf und Alltag
- auf Messen (Zukunft Personal; didacta) und auf Kongressen ("Bewusstsein" u. "Wir-Bewusstsein, Kommunikation und Kultur" in Bad Kissingen, sowie auf dem "1. integralen Europäischen Kongress" in Budapest).
- Mitautor des Buches "Coaching - Methoden und Portraits erfolgreicher Coaches"
- Mitarbeit im Arbeitskreis "Wege in eine Bewusstseinskultur" an der Universität Regensburg
- Jahrgang 1948, in Nürnberg lebend

LOES BROEKMATE

SYSTEMISCHE BERATERIN, TRAINER



Loes ist systemische Beraterin und Trainerin. Ihre Schwerpunkte als Beraterin sind die Begleitung von Veränderungsprojekten, Konzeption sowie Moderation und Team- und Führungsklausuren (auch Großgruppen), Supervision von Teams sowie Führungskräftecoaching. Als Trainerin leitet sie Seminare auf den Gebieten Achtsamkeit, Führung, Changemanagement, Selbstmanagement, Prozessmanagement und Qualitätsmanagement. Ihre Mission und Expertise ist es, Menschen und Organisationen in Entwicklungs- und Veränderungsprozessen zu begleiten. Bei der Suche nach Veränderungsmöglichkeiten verbindet sie inhaltliche Expertise mit einem systemischen Ansatz und vielfältigen Methoden.

- Niederländischer Hochschulabschluss Politikwissenschaften (Drs.), Schwerpunkte: Organisationslehre- und Verwaltungswissenschaften
- Trainerin für Achtsamkeit in Organisationen (Kalapa Academy)
- Systemische Beratung für Person, Team und Organisation
- Lauftherapeutin
- Coaching
- Moderation/ Projektmanagement
- EFQM-Assessorin

DAVID GOLDFARB

SYSTEMISCHER COACH UND BERATER



David hat langjährige Erfahrung in der Begleitung von komplexen Change-prozessen und arbeitet als systemisch-lösungsorientierter Coach und Berater. Sein Fokus gilt der nachhaltigen Entwicklung und Veränderung auf Individueller-, Team- und Organisationsebene. Er selbst war über 20 Jahre als Führungskraft in unterschiedlichen Unternehmen und Kontexten in den Bereichen Change und Führung tätig. Daher ist einer seiner Arbeitsschwerpunkte als Coach die emotionale Intelligenz und Veränderungskompetenz in Führungsprogrammen.

- Studium der Wirtschaftswissenschaften an der Universität Witten Herdecke (DiplomÖkonom)
- Human Resource Strategy in Transforming Organisations, London Business School
- Systemischer Business Coach, Deutscher Bundesverband Coaching e.V. (DBVC)
- Professional Certified Coach, PCC Level, International Coach Federation Inc. (ICF)
- Firstbeat HRV-based Lifestyle Assessment Coach
- Leadership in Lean Environments, INSEAD & McKinsey, Fontainebleau
- Business Expertise aus Dax Unternehmen, Mittelstand und Start Up
- Jahrgang 1973, in Essen lebend

Teilnahmevoraussetzungen

1. In der Regel ist ein Hochschul- oder Fachhochschulabschluss im Bereich der Humanwissenschaften oder Betriebswirtschaftslehre/Management erwünscht. Möglich sind auch eine abgeschlossene Berufsausbildung und eine mindestens dreijährige Berufstätigkeit als Führungskraft oder in einer beratenden/trainierenden Tätigkeit. Möglichkeit zur Umsetzung achtsamkeitsbasierter Methoden im Rahmen eigener Kontexte mit Kunden/innen, Teams oder größeren Systemen sollte während der Weiterbildung gewährleistet sein. Ein Quereinstieg ist mit entsprechenden Voraussetzungen und nach individueller Absprache möglich.
2. Interessierte Teilnehmer klären in einem persönlichen Vorgespräch (Präsenz- oder Telefon/Skype- Gespräch) mit einem der Lehrtrainer ihre Intention für die Ausbildung, können dabei weitere Informationen einholen und offene Fragen besprechen.
3. Achtsamkeit entfaltet seine Kraft und Qualität nur über die regelmäßige Übung. Daher erwarten wir, dass die erlernten Achtsamkeitsmethoden (wie Meditation, Body Scan etc.) regelmäßig angewendet werden. Hauptziel der wissenschaftlichen Begleitung ist es, die Auswirkungen von Achtsamkeit auf die Professionalität zu bemessen.
4. Die Bewerbungsunterlagen:
 - CV
 - Intention und Inspiration für die Ausbildung
 - Formlose Anmeldung

Ort der Ausbildung

Unsere Ausbildungen finden an kraftvollen und ausgewählten Plätzen statt.

Wir sorgen für einen optimalen Rahmen, um ambitioniertes Lernen zu ermöglichen.

Alle Termine der Ausbildung finden in der Großen Ledder in 42929 Wermelskirchen bei Köln statt.

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Hinweise und vertragliche Bestimmungen für die Ausbildung „Achtsamkeits-Trainer für Organisationen“ und Preisgestaltung

Mit Unterzeichnung des Vertrags zur **Ausbildung „Achtsamkeits-Trainer für Organisationen“** bestätigen Sie, dass Sie folgende Informationen und vertragliche Regelungen gelesen haben und diese akzeptieren. Der Vertrag kommt zustande, sobald das von Ihnen unterschriebene Exemplar bei der Awaris GmbH eintrifft.

1. Vertragspartner

Vertragspartner für die Ausbildung sind Awaris GmbH und der TeilnehmerIn.

2. Teilnahmekosten

Die Kosten für die Ausbildung betragen insgesamt € 6.670,00.- zuzüglich 19% Mehrwertsteuer und setzen sich wie folgt zusammen:

Module	5.320,00 €
Wissenschaftl. Tests und Auswertung	310,00 €
Webinare	1.000,00 €
Summe	6.670,00 €

zzg MwSt.

Bei Zahlung des Gesamtbetrages zu Beginn der Ausbildung erhalten TeilnehmerInnen 4% Skonto.

Die Teilnahmekosten werden regulär entweder in vier Raten oder monatlich beglichen:

- **Rate: € 1667,50 plus 19% MwSt. 6 Wochen vor Beginn**
- **Rate: € 1667,50 plus 19% MwSt. 3 Monate nach Beginn**
- **Rate: € 1667,50 plus 19% MwSt. 6 Monate nach Beginn**
- **Rate: € 1667,50 plus 19% MwSt. vor dem letzten Modul**

Die Teilnehmer erhalten für jede Zahlung eine Rechnung. Oder monatliche Raten: 277,92 € / Monat zzgl. 19% MwSt. In den Ausbildungskosten sind alle Seminare und die Seminarunterlagen enthalten. Nicht enthalten sind die Tagungskosten.

3. Übernachtung und Verpflegung

Mit der Unterzeichnung des Vertrages meldet sich der Teilnehmer gleichzeitig bei allen mehrtägigen Veranstaltungen für das Mittagessen und Abendessen sowie Pausengetränke eigenständig im gebuchten Seminarhotel an. **Eine gesonderte Tagungspauschale** (Mittag- und Abendessen sowie Pausengetränke) **und Übernachtungskosten werden direkt durch das Seminarhotel erhoben** und vom Teilnehmer direkt mit diesem beglichen.

4. Rücktritt

Der/Die Teilnehmer/in hat die Möglichkeit binnen einer Woche nach dem ersten Modul schriftlich von der Weiterbildung zurückzutreten. Dabei wird eine Bearbeitungs- und Rücktrittsgebühr von € 350,00 zzgl. 19% MwSt. sowie die Seminargebühr für das erste Modul von € 690,00 einbehalten. Alle darüber hinaus gezahlten Summen werden zurückerstattet.

5. Leistungen

Insgesamt 29 Tage mit zwei Dozenten, davon:

- 9 Seminare: 25 Tage
- 2 Supervisionen: 3 Tage
- Webseminar à 8 Stunden: 1 Tag

Zzgl. Selbststudium (30 Stunden), Lerngruppentreffen (40 Stunden), wissenschaftliche Auswertung der Tests zu Beginn und zum Ende des Ausbildungszyklus.

6. Teilnehmerzahl

Die maximale Teilnehmerzahl liegt bei 14 Teilnehmern. Die Vergabe der Plätze erfolgt nach der Reihenfolge des Anmeldungseingangs. Die Ausbildung kommt ab zehn Teilnehmern zustande. Bei Teilnehmermangel erfolgt die Absage spätestens sechs Wochen vor Ausbildungsbeginn.

7. Abschlusszertifikat

Die Teilnehmer erhalten nach erfolgreich abgeschlossener Ausbildung ein Abschlusszertifikat „Achtsamkeits-Trainer für Organisationen“. Dieses wird von Awaris GmbH ausgestellt und beinhaltet ebenso die Ausbildungsinhalte.