



SELF-AWARENESS & MINDFULNESS TRAINER

Die heutige Welt ist komplex, anspruchsvoll und verändert sich ständig. Die Möglichkeit der schnellen Veränderung und Kommunikation eröffnet nicht nur neue Möglichkeiten, sondern führt auch zu höheren Leistungsanforderungen und einer wachsenden Arbeitsbelastung. In einem solchen Umfeld benötigen Mitarbeiter und Führungskräfte Verhaltensfähigkeiten, die zu einer verbesserten Resilienz, Agilität und einer Klarheit des Geistes führen, damit Erfolg und Gesundheit nebeneinander bestehen können.

Das Konzept der „Self-Awareness & Mindfulness Trainer Zertifizierung“ der EBS hat zum Ziel, Trainer und Coaches auszubilden, die in Unternehmen den Aufbau der Gesundheitskompetenzen durch eine Kultur der Achtsamkeit ermöglichen sowie Mitarbeiter:innen und Führungskräfte dabei zu unterstützen den aktuellen anspruchsvollen, komplexen und sich ständig veränderten Herausforderungen mit mehr Klarheit, Agilität und Resilienz zu begegnen. Gerade auch für ausgebildete Coaches ist diese Ausbildung eine sehr gute Ergänzung, um neben Gesprächstechniken noch weitere Interventionsmöglichkeiten zu erlernen und ganzheitlicher zu agieren.

In zahlreichen wissenschaftlichen Studien und Fallstudien aus Unternehmen konnte gezeigt werden, dass die in diesem EBS Programm angewendeten Achtsamkeitstrainings Führungskräfte und Mitarbeiter:innen hinsichtlich Gesundheit und Leistungsfähigkeit positiv beeinflussen. Das regelmäßige Praktizieren der Achtsamkeits- und Atemübungen mindert Stress, fördert die emotionale Stabilität und steigert Wohlbefinden und Zufriedenheit.

Wichtige Studienergebnisse zu den TLEX-Techniken:

- ✓ Förderung von Wohlbefinden und Optimismus
- ✓ Stärkung des Immunsystems
- ✓ Erhöhung der Schutzfunktion von Antioxidantien
- ✓ Förderung der psychischen Gesundheit
- ✓ Positiver Einfluss auf Ängstlichkeit & Depression



Ausgebildete Trainer können folgende Dinge anleiten:

- ✓ Achtsamkeits-Einführungs-Sessions
60 – 90 min. Sessions über Selbstgewahrsein und Achtsamkeit mit Theorie und praktischen Übungen
- ✓ Regelmäßige Sessions
Nachhaltige Resultate erzielen mit regelmäßigen Achtsamkeits-Sessions
- ✓ Achtsamkeits-Pausen in Meetings und bei Events
Achtsamkeits-Pausen und „Energizer“ während Meetings und bei Events
- ✓ Botschafter für Achtsamkeit und Stressprävention
Als Experte und Botschafter das Thema Achtsamkeit und Selbstgewahrsein in der Organisation vorantreiben
- ✓ Achtsamkeits-Techniken in der 1:1-Beratung
Als Coach die Achtsamkeits-Techniken in der Beratung anwenden können

5-Stufiger Zertifizierungsprozess:

- ✓ Lesematerial & Vorbereitung
- ✓ Online-Achtsamkeits-Workshop
- ✓ Online-Training
- ✓ Coaching & Organisation des ersten Trainings/der ersten Beratung
- ✓ Erste selbst geleitete Achtsamkeits-Session
- ✓ In allen 5 Stufen: 7 Wochen Achtsamkeits-Praxis

Fakten:

- ✓ Zertifizierung: Self-Awareness & Mindfulness Trainer
- ✓ Studiendauer: 4 Module an jeweils 3 aufeinanderfolgenden Tagen
á 3 Stunden
- ✓ Studienart: Online-Format
- ✓ Kosten: € 5500 / Die Ausbildung ist MwSt-befreit

Die Dozenten:

Michael Hartmann ist als Berater, Trainer und Coach tätig. Schwerpunkte seiner Arbeit liegen in den Bereichen Führung, Selbstführung und Persönlichkeitsentwicklung. Der ehemalige Leistungssportler, berät und coacht Führungskräfte in nationalen und internationalen Organisationen und ist als Hochschuldozent für Leadership und Coaching tätig.

Christoph Glaser ist Geschäftsführer des TLEX Institutes Europa und internationaler Berater, Trainer und Coach im Bereich Mindfulness, Führung und Change-Management. Er ist Mindfulness-Experte und bildet weltweit Mindfulness-Trainer aus.

Marie-Luise Retzmann, Coaching & Leadership Hub
EBS Universität | Hauptstraße 31 | 65375 Oestrich-Winkel
T +49 611 7102 1664 | marie-luise.retzmann@ebs.edu