



Ansorge Training international

Diplom Energetik- & Entspannungstrainer/in 2023

**Intensivkurse – Frühling- & Sommer
(7 Wochen Mo-Mi)**

**06. 03. – 26. 04. / 02. 05. – 21. 06. /
19. 06. – 02. 08. 2023**

&

**Semesterkurs - Sommer
(6 Monate 1-2x/Monat Mi-Fr oder Fr/Sa)**

20. 01. 2023 – 14. 07. 2023

&

**Semesterkurs - Winter
(6 Monate 1-2x/Monat Mi-Fr oder Fr/Sa)**

06. 10. 2023 – 03. 03. 2024

&

**Intensivkurse – Herbst- & Winter -
(7 Wochen Mo-Mi)**

02. 10. – 15. 11. / 06. 11. – 20. 12. 2023 / 15. 01. – 28. 02. 2024

**Anerkannt entsprechend der Qualitätsanforderungen und
Formalkriterien der AMS Richtlinien
für ErwachsenenbildnerInnen in Österreich**

Leitung:

Mag.^a Helga Ansorge
Grünentorgasse 8/2-5
A - 1090 Wien
Tel. 01 / 942 25 17
Mobil. 0699 1/ 942 25 18
e-m@il: ansorge@ati.co.at
www.ati-training.at
www.ati.co.at



ATi ist zertifiziert:

Das freiwillige "wien-cert"-Zertifizierungsverfahren ist ein vom Qualitätsrahmen für Erwachsenenbildung in Österreich (Ö-Cert) anerkanntes Qualitätssicherungsverfahren zur Gewährleistung hoher und vergleichbarer Standards und Transparenz im Wiener Erwachsenenbildungssektor.

Bildungsträger, die "wien-cert"-zertifiziert sind, können unter anderem regelmäßig nachweisen, dass sie Erwachsenenbildung als ihren wirtschaftlichen Kernbereich mit pädagogisch didaktisch geschultem Personal umsetzen sowie im Sinne der KundInnen eine dokumentierte Qualitätsentwicklung "leben".



Qualitätsrahmen für die
Erwachsenenbildung in Österreich



Lehr- & Ausbildungsinstitut seit 25 Jahren



Inhalte **des Lehrgangs zum/r** **Energetik- & Entspannungstrainer/in**

Die Nachfrage nach Trainer/innen, die sich im Energie- & Wellnessbereich qualifizieren, steigt immer weiter, da immer mehr Menschen auf eine gesunde Lebensführung achten.

Die **Balance** zwischen **Energieaufwand** und **Entspannung** zu finden wird in der heutigen beschleunigten Zeit eine immer größere Herausforderung. Man rennt von einem Termin zum anderen, versucht daneben noch schnell die Familie zu managen und es bleibt nur sehr wenig Zeit für Genuss, **Ruhe** und **Harmonie**, ob allein oder mit anderen.

Als Energetik- & EntspannungstrainerIn unterstützen Sie Personen, die auf Grund verschiedenster Faktoren die Möglichkeit verloren haben, sich selbst um die **Regeneration** ihres **körperlichen und seelischen Gleichgewichts** zu kümmern.

In diesem zukunftsorientierten Training werden die umfangreichen **Kenntnisse, Fertigkeiten und die Praxis** erarbeitet, die das **Grundrepertoire** des/der kompetenten Energetik- & Entspannungstrainers/in darstellen.

Diese sind:

1. **Unterstützung** von Einzelpersonen und Gruppen, die eine Erholung bzw. Hilfestellung von/bei Alltagsbelastungen suchen. **Begleitung** von Klient/inn/en zum energetischen Gleichgewicht.
2. **Coachingtools** für Einzel- und Gruppensettings
3. **Trainingsdesign &** Gruppenleitung inkl. **Methodik & Didaktik** für Seminare und Kurse.
4. **Kenntnisse** über die verschiedenen im Energie- & Wellnessbereich angebotenen **Energetik-, Entspannungs-, Harmonisierungs-, Ausgleichs- und Regenerationsmethoden**.
5. **Direktes Umsetzen** in die Praxis durch realitätsnahe Übungssituationen.
6. Erstellung einer einsatzbereiten **Methoden- & Interventionsmappe**.
7. Durchführung eines **selbstkonzipierten Praxistrainings** im geschützten Rahmen der Ausbildungsgruppe

Welchen **Nutzen** ziehen Sie speziell aus dieser Form eines Ausbildungs-Trainings?

1. Die Erweiterung Ihrer **sozialen & energetischen Kompetenzen**.
2. In dem Lehrgang selbst zu **Ruhe und Ausgeglichenheit** finden.
3. Intensive Auseinandersetzung und individuelle Betreuung im Schwerpunkt durch kleine Trainingsgruppen von **max. 8 - 10 Personen**.
4. **Übungs-/Peergruppen** zwischen den einzelnen Modulen.
5. Praxiserfahrung durch praxisnahe Übungen und die Möglichkeit nach Absprache als **Co - Trainer/in Erfahrungen** zu **sammeln**.
6. Eine, aus den im Lehrgang kennengelernten Übungen etc., selbstständig erstellte **Methoden-/Interventionenmappe** für den sofortigen Einsatz.

Methodenform:

Die **Praxisarbeit** und die Erfahrungen mit und in der Trainingsgruppe sowie die Verantwortung jedes/r Einzelnen für die Gruppe sind wesentlicher Bestandteil des Konzeptes.

Eine ausgewogene Abwechslung zwischen **Theorieinput** und **praxisnahen Vitalisierungs-, Energetisierungs-, Entspannungs-, Ruhe- & Harmonisierungs-, Regenerations-, Schutz- & Ausgleichsübungen** findet in diesem Ausbildungs-Training besondere Beachtung.

Anleitungen, Demonstrationen, Material- & Übungseinsatz, Selbsterfahrung & Selbstreflexion, praktische Trainingssequenzen zur Umsetzung des Erlernten sowie **Analyse** zur Selbst- und Fremdwahrnehmung stellen weitere Basismethoden dar.

In der abschließenden praktischen **Trainingssequenz** wird das Erlernte in einem geschützten Rahmen verwendbar umgesetzt.

Übersicht

Organisation:

Zur Auswahl stehen **Intensivkurse** bzw. **Semesterkurse**

- **Intensivkurse** finden wöchentlich über 7 Wochen statt und sind
Wochentags- Mo-Mi Lehrgänge Mo - Mi 09-15h.
- **Semesterkurse** finden zweiwöchentlich über 4 Monate statt und sind
Wochenendfrei- Do, Fr
Wochenend- Fr, Sa Lehrgänge. 1. Tag 17-21h / 2. Tag 09-21h **oder**
Wochentags- Mi-Fr Lehrgänge. Mi/Do 09-15h & Fr 09-13.30

Startmodul		8 Std.
10 Ausbildungsmodule	mit insgesamt	160 Std.
Übungs-/Peergruppen	mit weiteren	20 Std.
Methodenmappenerstellung	mit	46 Std.
<u>Diplomarbeit & Praxisprüfungsvorbereitung</u>		<u>36 Std.</u>
= Gesamtstundenanzahl		270 Std.

Ein Wechsel zwischen **Wochenendfrei-Lehrgangsgruppe: Do./Fr.**,
Wochenend-Lehrgangsgruppe: Fr./Sa oder **Wochentags-Lehrgangsgruppe: Mi-Fr**
 ist nicht möglich.

Sie entscheiden sich für eine Variante

Um verschiedene Gesprächs- und Gruppenleitungsstile kennenzulernen, wechseln die Trainer/innen nach einzelnen Blöcken.

Die Entscheidung über die Wahl der Trainer/innen, sowie inhaltliche, organisatorische und terminliche Modifikationen infolge veränderter Rahmenbedingungen vorzunehmen, behält sich ATi vor. Der folgende Plan umreißt die Inhalte und den methodischen Gesamtrahmen. Bei der konkreten Gestaltung werden die Modulleiter/innen praxisrelevante Schwerpunkte setzen.

Die Abschlussprüfung beinhaltet die Erarbeitung eines Prüfungs-Trainingsdesigns sowie die praktische Durchführung einer Trainingssequenz in der Trainingsgruppe. Nach Absolvierung des Gesamtlehrgangs, sowie der Erstellung der Methodenmappe inklusive Praxisprüfung, erhält jede/r Teilnehmer/in ein anerkanntes **Zertifikat**.

Ausbildungsablauf: "Lehrgang zum/r Energetik- & Entspannungstrainer/in":

Startmodul 1: 6 Std. & 2 Std Nachbereitung	Kennenlernen: Entwicklungsziele/ Organisation & Rahmen des Lehrgangs & der Prüfung/ Bedarfe an den Lehrgang/ Lernvoraussetzungen, Lernfelder und Rahmungen für Training schaffen/ Lernzielbestimmung/ Erkennen und Ansprechen von Lerntypen/ Methodenmappe/ Trainingsauftrag
Modul 2: 12 Std. & 4 Std Nachbereitung	Bedarfs- & Problemerkhebung / Abgrenzung Training-Coaching - Krisenintervention/ Kommunikations- & Lernmodelle/ Systemische- Gesprächsführung / Auftragsklärung/ Prinzipien der Andragogik/ Methodik der Erhebung von Lernmotivation & Lernbedarf/ Coachingtools: S(E)E-Stern®-Methode/ Geben und Nehmen von Feedback/ Methodenmappe
12 Std.	Erstellung der Methodenmappe
Modul 3: 12 Std. & 4 Std Nachbereitung	Konfliktgespräche/ Konfliktmanagement/ Kommunikationstheorie / Modelle/ Verhaltensmusteranalyse/ Haltung & Selbstmotivation/ die Rolle als Trainer_in/ Psychohygiene/ Selbsterfahrung/ GFK/ Grundlagen didaktischer Leitbegriffe: Selbstbestimmung & Selbstwirksamkeit/ Grundlagen der Gruppendynamik
Modul 4: 12 Std. & 4 Std Nachbereitung	Soft Skills: Die Sprechstimme als Instrument: Arbeiten mit der Stimme , Verhaltenspsycholog. Grundlagen, Sprechskripts, Stimmtools & Atmung, Die Kraft von Stimme & Sprache/ Körpertonus & Bewegung, Lautgebung & Tönen, Hörwahrnehmung & Klang/ Selbsterfahrung/ TeilnehmerInnenzentrierte Lernarbeit
12 Std.	Erstellung der Methodenmappe/Übungsgruppen
Modul 5: 6Std/2Std. 6Std/2Std.	Selbstorganisierte!!! & Angeleitete Peerguppen: Protokoll. Unterrichtspraxis/ Sensorisches Lehren & Lernen/ Leitungskompetenz & Haltung/ Zielgruppen- & Lernzielorientierung/ Inhaltlichkeit, Methoden im Einsatz/ Methodenmappe/ Fragen zur Praxis/ Recherche für Abschlussarbeit
Modul 6: 12 Std. & 4 Std Nachbereitung	Trainingsdesign/ Seminarplanung: Do`s Don`ts/ Trainingseinheiten planen, Trainingsarten/ Trainingsphasen/ Methodeneinsatz / Seminarplanung, Seminargestaltung/ Rollenspielkonstruktion/ Methodik & Didaktik / Lernmodelle/ Lern-ebenen / Erwachsenengerechtes Lernen/ Lerntransfer/ Methodeneinsatz
12 Std.	Erstellung der Methodenmappe/Übungsgruppen
Modul 7: 22 Std. & 2 Std Nachbereitung	Mein Profil: Managing Diversity mit dem Schwerpunkt Gender Mainstreaming & Interkulturalität Trainingsalltag/ Religion/ Interkulturelle Kommunikation/ Umgang mit schwierigen, ethisch herausfordernden Situationen / Vielfalt als Ressource/ Vielfalt vs. Unterschiedlichkeit vs. Reichhaltigkeit?
12 Std.	Erstellung der Methodenmappe/Übungsgruppen
Modul 8: 8 Std. & 8 Std Nachbereitung	Autosuggestion, Meditation: Mudras/Mantras, Chakrenarbeit, Chakrenmeditation, Erdung & energetischer Selbstschutz, Raumenergie erhöhen, Einrichtung und Platzaufteilung
Modul 9: 8 Std. & 8 Std Nachbereitung	Methodenvielfalt: Entspannungs- & Aktivierungsverfahren: Atemtechniken, Muskelrelaxation: Anspannung – Entspannung, Acht Brokate Übungen, Salutogenese, der Lebenstempel Arbeit mit Farben, Farbkartenlegesysteme, Arbeit mit Düften, Aufstellung mit Duftflaschen, Aromaessenzen & Edelsteinen, Körperwahrnehmung, Visualisieren, Phantasiereisen, Haiku
12 Std.	Erstellung der Methodenmappe/Übungsgruppen
Modul 10: 8 Std. & 8 Std Nachbereitung	Vitalisierungs- & Achtsamkeitsübungen: Biopsychosoziale Faktoren, Stressoren erkennen, Stresstypen, >Gesundes< Zeitmanagement, innerliche Harmonisierung, Gegenstandsbezogene Meditation, Glücks- & Genussstraining, Sinne wecken, Schwingungsübungen
6 Std. 36 Std.	Übungsgruppen, Fertigstellung & Abgabe der Methodenmappe, der Abschlussarbeit & des Prüfungsdesigns für die Praxisprüfung
Modul 11: 8 Std	Abschluss-Prüfungsmodul: Fragen rund um die Praxis, Praktische Trainingssequenz & Gruppenleitung & Material-/ Medieneinsatz im Training Zertifikatverleihung

Voraussetzung: Informationsgespräch

Wir bieten Ihnen vorweg ein persönliches Informationsgespräch an. Dieses Gespräch ist kostenlos und bietet Ihnen Informationen und Entscheidungshilfen für den Lehrgang.

- Sie können sich detailliert über die Ziele, Inhalte und Methoden der einzelnen Module informieren.
- Sie können Ihre persönlichen Motive, inhaltlichen Erwartungen und Ziele überprüfen und präzisieren

Kosten:

Die Lehrgangskosten beinhalten auch Skripten und Prüfungsgebühren:

- Intensiv-Wochentags-(Mo-Mi) lehrgänge 9-15h &
- Semester-Wochenendfrei-(Do/Fr) lehrgänge 17 – 21/ 9-21h &
- Semester-Wochenend-(Fr/Sa) lehrgänge 17 – 21/ 9-21h &
- Semester-Wochentags-(Mi-Fr) lehrgänge 2x 9-15/ 9 - 13.30h

Sozialtarif, Förderung, StudentInnen, Arbeitsuchende...: € 1.990,-*

Voll-Berufstätige: € 2.290,-*

* die Bildungsleistungen sind umsatzsteuerbefreit gem. § 6 Abs 1 Z 11 lit a UStG



Frühbucher/innenbonus

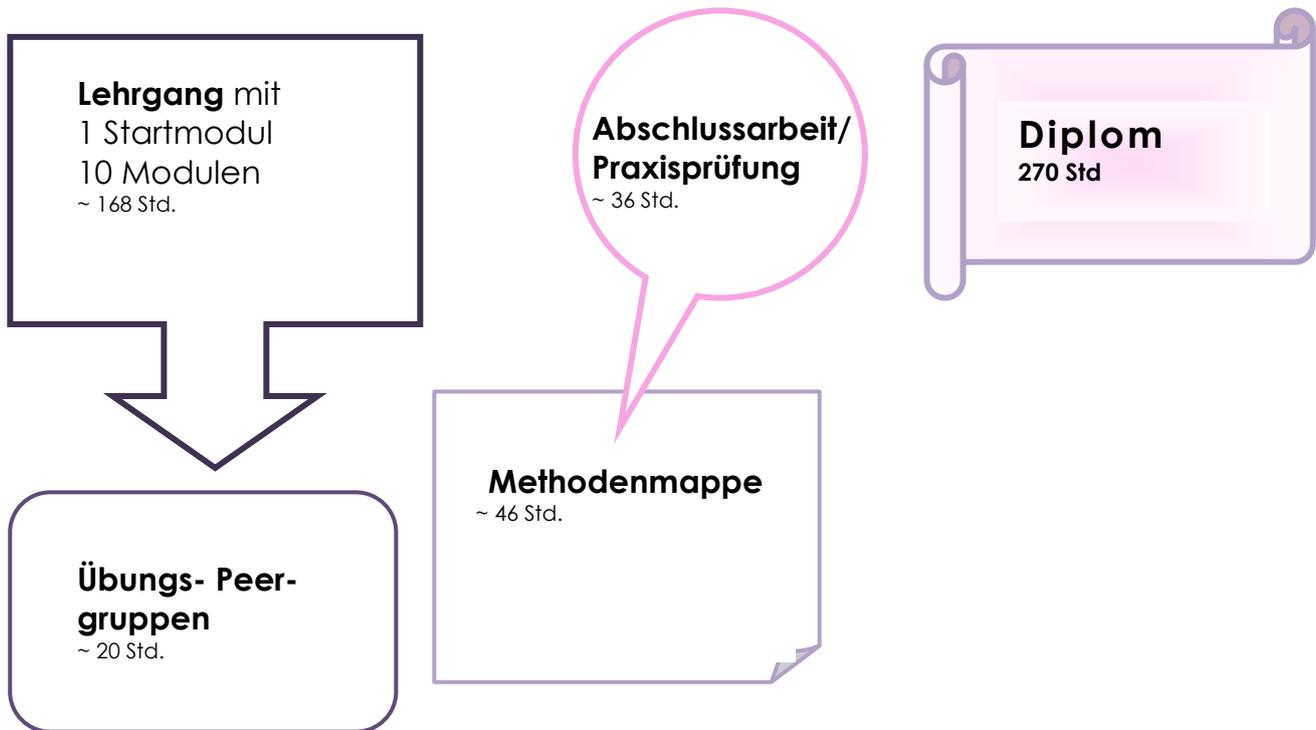
Bei Einzahlung des gesamten Beitrages **vor** Lehrgangsbeginn erhalten Sie **10%** Ermäßigung.

Ohne Ermäßigung gilt die Einzahlung des halben Gesamtbeitrags als Anmeldung zum Lehrgang, wobei die **Reihung der Einzahlungen die Reihung der Teilnahme** bestimmt. Der Restbetrag muss bis zum letzten Trainingsmodul eingezahlt werden.

Sollte keine dieser Zahlungsformen für Sie passen, so sprechen Sie uns bitte darauf an.

Wir bilden unsere Vortragenden selber aus und freuen uns über potentielle Bewerbungen Ihrerseits nach Besuch dieses Lehrgangs.

Gesamtüberblick Energetik- & Entspannungstrainer/in:



Ansprechpartnerin für die Lehrgänge & Veranstaltungsort:

Mag.^a Helga Ansorge

Grünentorgasse 8/2-5

A - 1090 Wien

Telefon: 01 / 942 25 17

Mobil: 0699 1/ 942 25 18

e-m@il: ansorge@ati.co.at

Impressum/Herausgeberin:

ATi e.U. | **Ansorge Training international**

Druckfehler, Irrtümer sowie inhaltliche, preisliche und terminliche Änderungen vorbehalten

